Medizinische Qualität durch konsequente Spezialisierung

02
2021

hessingpark CONCRET

ISSN: 1861-2539

Ein komplexes Zusammenspiel

Dreh- und Angelpunkt Schulter

| Seite 6

Knorpeltherapie am Knie

Welche Faktoren Einfluss auf eine erfolgreiche Knorpeltherapie haben | Seite 4

Gemeinsam gesund in Bewegung

Das Therapieprogramm EndoConcept bringt Hüft- und Kniepatienten schnell und schmerzarm wieder auf die Beine Seite 14

„Fit am Arbeitsplatz“

Unser Workout: kurze und einfache Fitness-Tipps für die Bewegungspausen in Büro und Homeoffice | Seite 22

Dr. med.
Ulrich Boenisch

Facharzt für Orthopädie

Ärztlicher Leiter der
Hessingpark-Clinic

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Ganzheitlich handeln und behandeln – von der Diagnose bis zur Rehabilitation“. Dieser Leitsatz prägt unser tägliches Handeln in der Hessingpark-Clinic. Im Mittelpunkt unseres Engagements stehen Sie: unsere Patientinnen und Patienten. Unsere individuelle Betreuung umfasst aber nicht nur die medizinische Versorgung, Therapieplanung oder Operationen. Für uns zählen auch die vielen einzelnen Schritte dazu, die Ihren Weg zurück in die Beschwerdefreiheit so kurz wie möglich halten.

Einen Abschnitt des Behandlungsweges haben wir nun detailliert untersucht und in einer „Patientenreise“ visualisiert. Anhand der „Reiseroute“ können wir alle Stationen von der Erstuntersuchung über die Kernspintomografie bis hin zur OP-Aufklärung und Narkosegespräch detailliert analysieren und optimieren. So wird es uns auch zukünftig gelingen, Ihren Besuch in unserer Clinic noch besser ohne lange Wartezeiten, weite Wege oder zusätzliche Termine zu gestalten.

Das auf Ganzheitlichkeit ausgerichtete Behandlungskonzept spiegelt sich auch im Bereich Endoprothetik wider. Bei der Versorgung mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken arbeiten unsere Spezialisten als Team Hand in Hand, damit alle Behandlungsschritte wie Zahnräder perfekt ineinandergreifen. Erfahren Sie mehr zu diesem Therapiekonzept und vielen weiteren Themen in der neuen Ausgabe von hessingpark-concret.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

„Wohin eine Reise geht, hängt nicht davon ab, woher der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt“

Impressum:

hessingpark-concret: Periodikum der Hessingpark-Clinic GmbH im Eigenverlag

Herausgeber: Hessingpark-Clinic GmbH, Hessingstraße 17, 86199 Augsburg, redaktion@hessingpark-clinic.de
Schriftleitung: Dr. med. Gunther Boenisch, Dipl.-Kfm. Philipp Einwang (V.i.S.d.P.) **Verlag:** Eigenverlag HP-C Augsburg
Redaktion: Dr. med. Gunther Boenisch **Lektorat:** Dipl.-Betriebsw. Katrin Baur; Kathrin Vath-Rees M.A.
Layout & Grafik: Heidi Eichner, www.heidisign.de **Druck:** deVega Medien GmbH, Anwaltinger Str. 10, 86165 Augsburg; klimaneutral gedruckt, Papier mit FSC Umweltzertifikat **ISSN:** 1861-2539 **Copyright 2005-2021: Hessingpark-Clinic GmbH**
Gender-Hinweis: Die Inhalte wenden sich an Personen jeglichen Geschlechts gleichermaßen. Auf eine durchgehend geschlechtsneutrale Schreibweise wird zugunsten der besseren Lesbarkeit der Texte und der Userfreundlichkeit verzichtet.
Foto-Hinweis: Diese Ausgabe der hessingpark-concret zeigt Fotos, die vor oder während der Corona-Pandemie erstellt wurden. Daher erscheinen vereinzelt Fotos, die die allgemeinen Corona-Regeln nicht berücksichtigen.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Hessingpark-Clinic GmbH.
Keine Haftung für unaufgefordert eingesandte Manuskripte.

Fotos Cover: HP-C; Adobe Stock / nareekarn;
Seite 2/3: HP-C Illustrationen: Heidi Eichner; Galerie Noah

Auszeichnung, Kunst, Hygiene

Erneut vier Experten der HP-C auf der Bestenliste von „FOCUS Gesundheit“

← Dr. Ulrich Frank, Dr. Ulrich Boenisch, Dr. Martin Jordan und Dr. Manfred Thomas *(v.l.n.r.)* wurden als „TOP-Mediziner 2021“ zum wiederholten Mal in die FOCUS-Bestenliste aufgenommen.

Zum wiederholten Mal wurden vier Ärzte der Hessingpark-Clinic mit dem FOCUS-Siegel „Top-Mediziner“ ausgezeichnet. Als führende Fachexperten Deutschlands für orthopädische Chirurgie werden in der FOCUS-Ärzteliste 2021 *(Ausgabe 08/2021)* empfohlen: Dr. Ulrich Boenisch *(Sport-Orthopädie)*, Dr. Ulrich Frank *(Hand)* sowie Dr. Manfred Thomas und Dr. Martin Jordan *(beide Fuß und Sprunggelenk)*.

Mehrstufiger Rechercheprozess als Basis für die Bewertung

Das Magazin FOCUS-Gesundheit ermittelt bereits seit 1995 jährlich Daten zu Deutschlands führenden Medizinern. Die Datenerhebung und Auswertung erfolgt nach einer klar definierten Methodik durch ein unabhängiges Recherche-institut. Das Herzstück der Recherche ist die Beurteilung und Empfehlung durch Mediziner-Kollegen. Zudem fließen die Befragungsergebnisse medizinischer Fachgesellschaften, die Patientenzufriedenheit, die Veröffentlichung wissenschaftlicher Publikationen sowie die Anzahl durchgeführter Studien mit ein.

Nur wer überdurchschnittliche Ergebnisse in allen Kategorien der Bewertung erreicht, wird in die FOCUS-Bestenliste aufgenommen. ▮

Frauen & Farbe:

Drei Künstlerinnen zeigen ihre Werke

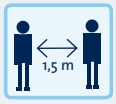
Wechselnde Ausstellungen der Galerie Noah verwandeln das Foyer und die Gänge der Hessingpark-Clinic regelmäßig in eine anspruchsvolle Galerie. Seit Mitte Oktober werden die farbenfrohen Werke der Malerinnen Burga Endhardt und Barbara Bernrieder sowie Skizzen der Augsburger Künstlerin Monika Maria Schultes gezeigt. Die Ausstellung läuft noch bis zum 27.02.2022. ▮

→ Die Gäste der Clinic dürfen sich auf interessante abstrakte Werke freuen. Zu sehen sind die Gemälde und Skizzen im Erdgeschoss und im 3. Stock der Clinic.

Unsere Hygiene- und Sicherheitsregelungen

Tragen einer **FFP2-Maske**

Regelmäßige und sorgfältige **Händereinigung**



Mind. **1,5 Meter Abstand** halten

Symptomfrei: Mind. 48 Stunden bei vorausgegangenen Erkältungen

Keine **Begleitpersonen** mitbringen

Nies- und Hustetikette beachten

Zu Hause bleiben!
Bei Kontakt mit bestätigtem COVID-19-Patienten oder einem Verdachtsfall

Besuchsverbot!
Das Verbot gilt nicht zur Abholung oder zur notwendigen Betreuung von Angehörigen!

Stand: Oktober 2021

Dr. med.
Ulrich Boenisch

Facharzt für Orthopädie

Spezialgebiete:
- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie

Prognose nach Knorpel-OP am Knie:

Nicht jeder Knorpeldefekt für eine Operation geeignet

„Bereits kleine Knorpelschäden können zu Arthrose im Knie führen“

Die operative Behandlung von Knorpeldefekten am Kniegelenk hat in den letzten 20 Jahren große Fortschritte erzielt. Unterschiedliche Methoden wie Knochenmark-Anbohrung *(Microfracture)*, Verpflanzung von Knorpel-Knochen-Zylindern *(Mosaikplastik)* oder Knorpelzelltransplantationen sind zusammen mit neueren Zellverfahren in der orthopädischen Behandlung Standard geworden.

Wissenschaftliche Analysen zeigen aber, dass bei aller medizinischen Sorgfalt „nur“ etwa 70 bis 80 Prozent dieser operativen Knorpelverfahren gute bis sehr gute postoperative Ergebnisse erwarten lassen. Bei der Beratung der Patienten müssen deshalb grundlegende Erfolgsaussichten offen angesprochen und erörtert werden, denn nicht jeder Knorpeldefekt und nicht jeder Fall eignet sich für einen regenerativ-operativen Eingriff.

Prognose und Fazit

Sowohl gelenkspezifische als auch allgemeine Faktoren, wie Alter und Gewicht, nehmen Einfluss auf Therapieoptionen und Behandlungserfolg *(siehe Übersicht)*. Operativ behandelte Knorpelschäden erfordern einen langwierigen Rehabilitationsprozess und größte Disziplin des Patienten. Trotzdem: Die Ergebnisse nach operativer Therapie stellen immer einen Kompromiss dar, denn reparierter Knorpel kann qualitativ nicht besser sein als unverletzter, gesunder Knorpel.

⇨ Beinstellung, Abnutzung, Alter

Allgemeine Faktoren

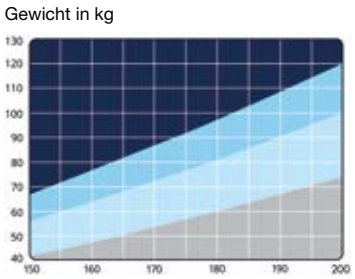
Lebensalter
Knorpelzelltransplantationen zeigen bei jüngeren Patienten *(< 35 – 40 Jahre)* deutlich bessere Ergebnisse als bei Patienten jenseits dieser Lebensspanne.

Aktivität
Körperlich aktive Patienten, vor allem jene, die gleichmäßigen Ausdauersport *(bei einem Umfang von ca. fünf bis sechs Wochenstunden)* und keinen „Stop and Go“ Sport *(etwa Tennis oder Volleyball)* betreiben, können in der Regel bessere Ergebnisse erwarten als körperlich inaktive Patienten.

Rheuma, Entzündungen, Nikotin
Rheumatisch-entzündliche Erkrankungen verschlechtern *(fast)* immer die Prognose; gleiches gilt für den Genuss von „Glimmstängeln“ *(und mögen besonders E-Zigaretten als noch so „unschädlich“ gepriesen werden)*.

Gewicht
Ein „Body-Mass-Index“ *(BMI)* unter 30 ist mit besseren Ergebnissen verbunden als ein höherer. Der BMI errechnet sich aus Körpergewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat.

Body-Mass-Index (BMI)



Gelenkspezifische Faktoren

Veränderte Gelenkachsen
…in O- oder X-Beinstellung *(siehe Abb.)* belasten den Knorpel so sehr, dass auch gesunder Knorpel langfristig Schaden nimmt. Korrigiert man diese Fehlstellung nicht in Verbindung mit knorpelregenerativen Maßnahmen, wird sich der neu gebildete Ersatzknorpel ebenfalls schnell abnutzen.

↑ Hier sind deutlich die Beinfehlstellungen (X-Beine) zu erkennen.

Verluste von mehr als 50 Prozent von Meniskusgewebe
…sind prognostisch schlecht*(er)*, da der Druck auf die Gelenkflächen signifikant ansteigt.

Alter des Defekts
Innerhalb der ersten 12 Monate nach frischer Knorpelverletzung sind die operativen Erfolgsaussichten am besten.

Instabilitäten von Kreuz- oder Seitenbändern
…müssen ebenfalls berücksichtigt werden. Sowohl der Knorpelschaden als auch die Bandinstabilität müssen behandelt werden. Allerdings ist die gleichzeitige Operation nicht zu empfehlen. Zunächst sollten die Kreuzbänder stabilisiert und erst danach der Knorpel behandelt werden. Denn bei einem gleichzeitigen Eingriff am Kreuzband und Knorpel sind mehr Komplikationen möglich, als beim zeitlich versetzten Vorgehen.

Form des Knorpeldefekts
Stanzdefekte heilen besser als Knorpelschäden mit fließend abnehmenden Rändern. Kleine Schäden heilen besser als große. Je mehr Defekte im Knie vorhanden sind, desto schwieriger gestaltet sich die Heilung.

Lokalisation
Im inneren Gelenkanteil sind die Ergebnisse besser als im äußeren Gelenkanteil, das Ergebnis im Gelenk zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen ist in der Reihenfolge an dritter Stelle. Räumlich gegenüberliegende Knorpelschäden, sogenannte „kissing lesions“, haben die ungünstigste Prognose.

Der darunterliegende Knochen
…, also der Knochen unter dem Knorpeldefekt, sollte in einem guten Zustand sein. Liegen Zysten, Durchblutungsstörungen oder Knochendefekte vor, sollte zunächst der Knochen „aufgebaut“ werden, ehe eine Knorpelreparatur sinnvoll ist.

← ■ Adipositas ■ Übergewicht ■ Normalgewicht ■ Untergewicht

Fotos: HP-C; Adobe Stock / beeboys / Zerbor

**PD Dr. med.
Florian Elser**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Spezialgebiete:
- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie
- Endoprothetik an der Schulter
- Ellenbogenchirurgie

Muskulatur, Fehlstellung, Therapie

Scapuladyskinesie:

Wenn das Schulterblatt nicht (so) richtig funktioniert

„Das Anheben des Arms macht meist Probleme“

Koordinierte Bewegungen der Schulter bedingen ein komplexes Zusammenspiel von mehreren Teilgelenken und einer Vielzahl von Muskeln. Dabei gibt es nur eine einzige knöcherne Verbindung zwischen dem Arm und dem restlichen Körper: Diese verläuft über das Schlüsselbein. Somit ist das Schulterblatt nur über das Schultereckgelenk knöchern geführt, der große Rest ist muskulär am Körper angebunden. Bei Schulterbewegungen gleitet das Schulterblatt um den Brustkorb und verkippt sich dabei. Als „Scapuladyskinesie“ werden Störungen dieses Bewegungsablaufs bezeichnet.

Akute und chronische Schmerzen

Das Bewegungsverhalten des Schulterblatts ist für die optimale Funktion der Schulter enorm wichtig. Die Schulterblattposition beeinflusst die Stellung der Gelenkpfanne sowie des Schulterdaches in Relation zum Oberarmkopf. Bei Fehlstellungen durch eine Skapuladyskinesie können akute oder chronische Schulterschmerzen auftreten. Außerdem kann eine Fehlstellung des Schulterblatts zu Funktionsstörungen im Schulter-Arm-Bereich führen. Als Ursachen sind intensive berufliche oder sportliche Belastungen, vor allem bei Überkopfarbeiten und -sportarten *(z.B. Malerarbeiten, Handball)* sowie Verletzungen und Erkrankungen des Schulterblatts, des Schultergelenks und der Weichteile ursächlich. Des Weiteren können muskuläre und kapsuläre Ungleichgewichte sowie Wirbelsäulenveränderungen *(Stichwort: Rundrücken)* eine Scapuladyskinesie begünstigen.

Behandlungsmethoden

Die Skapuladyskinesie wird in der Regel konservativ behandelt. Zunächst sollen reizreduzierende Maßnahmen den Schmerz lindern. Hierzu eignen sich selbständig durchgeführte physikalische Maßnahmen und Physiotherapie. Bei starken Schmerzen können zusätzlich Medikamente genommen werden.

Nach Besserung der Schmerzen beginnt ein Aufbautraining zur Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts. Die Übungen zielen auf die Verbesserung der statischen und dynamischen Kontrolle des Schulterblatts ab und dienen der Wiederherstellung einer harmonischen Schulterblattbewegung. Man erreicht diese durch Dehnung verkürzter Muskulatur, den Ausgleich von muskulären Ungleichgewichten und eine Verbesserung der Koordination. Zusätzlich ist eine Rumpfstabilisierung ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

Überlastung, Fehlstellung, Zugbelastung

”Jumper’s Knee” trübt Freude an Jubelsprüngen

Patellarsehne ist zwar stark, hat aber ihre Schwachstellen

Das „jumper`s knee“, auch Patellaspitzensyndrom genannt, ist eine schmerzhafte Überlastungserkrankung des Patellarsehnenansatzes. Die Patellarsehne *(Kniescheibensehne)* verbindet das untere Ende der Kniescheibe mit dem Schienbein. Sie ist zwar eine der stärksten Sehnen des menschlichen Körpers, aber zugleich auch eine der am stärksten belasteten. Sie hat die Aufgabe, die zum Teil sehr hohen Zugbelastungen aufzunehmen, die während der Anspannung oder Dehnung des Quadrizeps *(Oberschenkelmuskel)* entstehen. An den Befestigungsstellen der Patellarsehne zu den angrenzenden Knochen befindet sich eine Gewebezone mit erhöhter Störanfälligkeit.

Überlastung durch mechanischen Stress

Sehnenüberlastungen entstehen häufig durch ungewohnten mechanischen Stress. Schmerzen im Bereich der Patellarsehne gehören deshalb zu häufigen Problemen bei Sportarten mit Sprungbelastungen oder wenn hohe Anforderungen an die Belastung, Geschwindigkeit und Kraft der Beinstrecker gestellt werden, etwa beim Volley- oder Basketball, beim Weit- oder Hochsprung. Im Freizeitsport tritt das „jumper's knee“ bei diesen Sportarten in zwei bis 14 Prozent auf, im Leistungssport steigt das Risiko auf 30 bis 40 Prozent. Jugendliche und junge Männer sind häufiger betroffen.

Überlastungen führen zu kleinen Schäden an der Kollagenstruktur der Sehne. Reparaturvorgänge mit gesteigerter Durchblutung leiten eine Heilung ein. Aufgrund des sehr langsamen Stoffwechsels der Sehnen führt eine mangelnde Erholung zu einem Missverhältnis zwischen Regeneration und Degeneration – es kommt zu strukturellen Umbauprozessen der Patellarsehne. Diese können Schmerzen verursachen.

Risikofaktoren und Diagnostik

Risikofaktoren wie ein erhöhter Body Mass Index *(BMI)*, reduzierte Flexibilität und Kraft des

Quadrizeps, Fußfehlstellungen sowie verminderte Sprungkraftleistung, Stoffwechselstörungen, Medikamente *(z. B. Antibiotika, Kortison)* und Alterungsprozesse begünstigen die Sehnendegeneration. Gleiches gilt für ungeeignetes Schuhwerk oder Sportausrüstung. Neben der Analyse von auslösenden Ursachen und der klinischen Untersuchung helfen bildgebende Verfahren *(Ultraschall, MRT)*, das Ausmaß der Sehnenveränderung zu bestimmen.

Moderates Training statt Pause

Statt Pause und Schonung ist kontrolliertes Training ohne wesentliche Belastungen der Patellarsehne angezeigt, um physiologische Reparaturprozesse anzuregen. Hilfreich sind Physio- und Bewegungstherapie, moderate Ausdauerbelastungen *(z.B. Radfahren, Aquajogging, Schwimmen)*. Mit der Anpassung von Belastungen und Technik im Training werden die Zugbelastungen auf die Patellarsehne reduziert. Eine Operation ist nur bei besonders hartnäckigen Fällen zu überlegen.

Dr. med.
Daniel Wagner

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Spezialgebiete:
- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie
- Patellachirurgie
- Chirotherapie

„Schonhaltung ist beim jumper`s knee der falsche Weg“

Fotos: HP-C, Adobe Stock / Aleksej / Seventyfour

Dr. med.
Ralf Stapelfeldt

Facharzt für Orthopädie

Spezialgebiete:
- Konservative und präventive Orthopädie
- Rheumatologie

Wenn „Pillen“ zum Orthopäden führen

Schäden an Sehnen und Muskeln durch Medikamente?

Interview: hp-concret // Dr. Ralf Stapelfeldt

Können Nebenwirkungen von Medikamenten zum orthopädischen Problem werden? Über diese Frage sprechen wir mit Dr. med. Ralf Stapelfeldt, Facharzt für Orthopädie und Fachmann für Konservative Orthopädie an der HP-C.

hp-concret: Herr Dr. Stapelfeldt, dass Medikamente auch Nebenwirkungen haben können, ist bekannt. Worauf achten Sie, aus Sicht Ihres Fachgebietes, bei der Verordnung von Medikamenten besonders?

Dr. Stapelfeldt: Bei jeder Medikation sollten mögliche Unverträglichkeiten, Gegenanzeigen sowie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachtet werden. Über solche Risiken müssen die Patienten aufgeklärt werden.

hp-concret: Nehmen die Patienten zu viele Medikamente ein?

Dr. Stapelfeldt: Besonders im höheren Alter nehmen Patienten Medikamente zur Behandlung diverser Krankheiten ein, z. B. zur Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Stoffwechselstörungen etc. Für fast jede Erkrankung und jedes „Zipperlein“ sind Medikamente zu haben. Allerdings ist zu bedenken, dass ein Medikament neben der gewünschten heilenden Wirkung auch unerwünschte, eventuell krankmachende Nebenwirkungen haben kann.

hp-concret: Können Medikamente Schäden am Bewegungsapparat verursachen?

Dr. Stapelfeldt: Nebenwirkungen von Medikamenten an Sehnen und Muskeln sind beschrieben, aber als solche schwierig zu erkennen. Täglich sehen wir in der Sprechstunde Patienten mit Schmerzen an Muskeln und Sehnen. Meistens gehen Verletzungen voraus und natürlich gibt es Alterungsprozesse, die zu Schäden am Bewegungsapparat führen können. Tatsächlich gibt es aber Wirkstoffgruppen, die Schäden an Sehnen und Muskeln verursachen können.

Dies ist jedoch nicht allen Medizinern jederzeit bewusst. Muskel- und Sehnen-

Fotos: © HP-C; Adobe Stock / Andrey Popov / Printemps

Wirkstoffe, Symptome, Belastung

probleme werden dann als Traumafolge oder Verschleißerscheinung fehlinterpretiert. So werden Nebenwirkungen auch übersehen.

hp-concret: Welche Wirkstoffgruppen meinen Sie genau?

Dr. Stapelfeldt: Bei bestimmten Antibiotika können sehr selten – d.h. bei einem von 10.000 Behandelten – mitunter Schmerzen und Risse an Sehnen sowie Muskelschmerzen als Nebenwirkung auftreten. Ich denke dabei an so genannte „Fluorchinolone“ *(z.B. Ciprofloxacin)*, die beispielsweise bei bakteriellen Infekten der unteren Harnwege oder der Atemwege eingesetzt werden. Es gibt bei dieser Gruppe weitere Nebenwirkungen, sodass Warnhinweise und Anwendungsbeschränkungen verfügt wurden. Deshalb sollten sie nur noch angewendet werden, wenn es bei chronischen Infektionen keine Alternativen dazu gibt.

hp-concret: Welche Symptome treten auf und was kann von ärztlicher Seite aus dagegen getan werden? Gerne auch ein Beispiel aus Ihrem Alltag.

Dr. Stapelfeldt: Ein Patient stellte sich mit unklaren Schmerzen in der Wadenmuskulatur vor. Er hatte keinen Unfall und auch keine ungewöhnliche Belastung. Die MRT-Untersuchung zeigte eine starke Flüssigkeitsansammlung und kleinere Einrisse in der Unterschenkelmuskulatur. Im Gespräch kam heraus, dass der Patient „Ciprofloxacin“ aufgrund einer Prostata-Entzündung eingenommen hatte. Der zeitliche Zusammenhang zwischen der Medikamenteneinnahme und dem Auftreten von Muskelschmerzen als mögliche Nebenwirkung war naheliegend. Ich habe eine umgehende Rücksprache mit seinem Urologen empfohlen. Das Präparat konnte abgesetzt werden, mittlerweile geht es dem Patienten besser. Mit einem Kontroll-MRT wird der Verlauf beurteilt.

hp-concret: Gibt es bei anderen Medikamenten auch solche „orthopädische Nebenwirkungen“?

Dr. Stapelfeldt: Patienten mit erhöhtem Cholesterinspiegel nehmen z.T. Cholesterinsenker ein. Diese „Statine“ sollen die Blutfette senken. Die Medikamentennamen sind an der Endung „-statin“, z.B. Atorvastatin, Simvastatin, Fluvastatin zu erkennen. Bei den Statinen sind verschiedene Nebenwirkungen bekannt. Selten werden

Muskelschmerzen im Schulter-Arm-Bereich oder in den Oberschenkeln beobachtet. Auch an Sehnen kann es zu Entzündungen oder zu Rissen kommen.

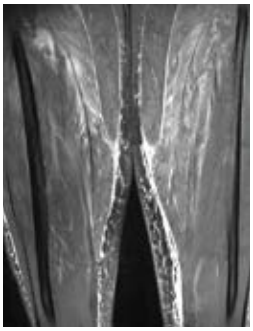
hp-concret: Betreuen Sie Patienten, bei denen Sehnenrisse nach Einnahme von Statinen aufgetreten sind?

Dr. Stapelfeldt: Ja, aktuell habe ich einen Patienten mit Ruptur beider Quadrizepssehnen *(Anm. d. Red.: Oberschenkelsehne am Oberrand der Kniescheibe)* in der operativen Nachbehandlung. Bei diesem Patienten sind beide Quadrizepssehnen ohne Unfall oder vermehrte Belastung plötzlich gerissen, er musste operiert werden. Das ist sehr ungewöhnlich und auch sehr selten. Den Zusammenhang zwischen der Medikamenteneinnahme und den Sehnenrissen als mögliche Nebenwirkung können wir nicht immer beweisen. Erst wenn andere Ursachen ausgeschlossen sind, kann ein direkter Zusammenhang angenommen werden.

hp-concret: Was raten Sie Ihren Patienten?

Dr. Stapelfeldt: Bei Vorliegen einer Erkrankung ist die differenzierte Einnahme von Medikamenten sinnvoll, vertrauen Sie Ihrem behandelnden Arzt, der die Therapie überwacht. Gravierende Nebenwirkungen sind selten und wenn, dann sollten diese möglichst schnell erkannt werden, um adäquat reagieren zu können. Es gilt immer noch die Empfehlung: „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

hp-concret: In diesem Sinne verbleiben wir und danken für das Gespräch!



↑ Die MRT-Aufnahme der Unterschenkel *(Ansicht von vorne)* zeigt an den weißen Stellen Flüssigkeitsansammlungen und Einrisse in der Muskulatur.

↑ Diese Darstellung des Unterschenkels – von der Seite aufgenommen - zeigt ebenfalls die Verletzungen in der Muskulatur *(weiße Bereiche)*.

Von wegen verstaubtes Image:

Schuheinlagen „gehen“ heute digital im 3D-Drucker

3D-Druck, Knick-Senkfuß, Fersensporn

**Dr. Dr. h.c.
Manfred Thomas**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

**Dr. med.
Martin Jordan**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Spezialgebiete:
- Operative und konservative Behandlung von Fuß- und Sprunggelenkerkrankungen

Qualitativ hochwertige Einlagen sind ein wertvolles und bewährtes Hilfsmittel in der Orthopädie. Darin sind sich die beiden Fußchirurgen der HP-C, Dr. Dr. h.c. Manfred Thomas und Dr. Martin Jordan einig, fügen aber hinzu: „Für uns haben sich im Lauf der Jahre zwei Punkte als entscheidend für eine erfolgreiche Therapie mit Einlagen herausgestellt. Einerseits die ganzheitliche Betrachtung von Statik und Dynamik nicht nur des Fußes, sondern auch von Bein, Becken, Rumpf und Wirbelsäule der Patienten; andererseits die kontinuierliche und enge Zusammenarbeit mit den Orthopädieschuh-Technikern als Basis für eine bestmögliche individuelle Versorgung der Patienten“.

Historie und Entwicklung

Nach der Gründung der Orthopädischen Heilanstalt durch Hofrat Friedrich von Hessing 1868 dauerte es nur wenige Jahre bis dieser den ersten Schuhmachermeister einstellte, der sich bei der Anfertigung orthopädischer Hilfsmittel schon mit der Einlagenherstellung beschäftigte. Damals wurden Einlagen fast ausschließlich aus Metall gefertigt, teilweise in Verbindung mit Leder. In den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde erstmals Kork als Basis für den Einlagenunterbau verwendet, mit dem Vorteil des geringeren Gewichts und der guten Formbarkeit. In den 50er Jahren fand erstmals Kunststoff Einzug in die Einlagenanfertigung. Zwischen 1970 und 1980 wurden von den Orthopädieschuh-Technikern meist Schäume verwendet, die erhitzt über eine Form „tiefgezogen“ und somit geformt wurden. Vor circa 20 Jahren wurde dann das erste Mal auch Karbon verwendet. Dieses ist flexibel, leicht und gibt die Energie an den Fuß zurück.

Seit dieser Zeit hält auch die Digitalisierung Einzug in den Einlagenbau. So wurde um die Jahrtausendwende herum erstmals der 3D Druck eingesetzt. Dieser ermöglicht durch seine Wabenstruktur eine große Flexibilität und Individualität, damals allerdings noch ohne funktionellen Mehrwert. Wichtig ist hinzuzufügen, dass die verschiedenen Fertigungstechniken sich nicht einfach untereinander abgelöst haben, sondern zum Teil noch in Kombination verwendet werden.

Handwerk trifft auf Digital

Bei der Gewinnung der Daten zur Fußform kommt der Digitalisierung immer mehr eine tra-

gende Rolle zu, da sie mit vielen Vorteilen im Vergleich zur Erstellung von Fußabdrücken aus einem Trittschaum oder Gips einhergeht. Am besten sind hierfür Trittplatten geeignet, bei denen viele Tausend Messpunkte die einzelnen Druckwerte erfassen, die ein Fuß am Boden auslöst. Zusammen mit der benachbarten Technischen Orthopädie der Hessing-Stiftung wird dieses Vorgehen bereits weiter verbessert, hin zu hochmodernen „Trittstrecken". Auf diesen geht der Patient, ohne auf die Schritte achten zu müssen. Der Computer ermittelt ein äußerst präzises Abbild des Fußes und prüft gleichzeitig, welchen Belastungen der Fuß während eines Schrittzyklus ausgesetzt ist. So kann der Fuß dynamisch und fehlerfrei erfasst werden, was in der Tat ein „großer Schritt nach vorne" ist. Diese realitätsnahen Daten bilden dann den Grundstock für die Anfertigung individueller Einlagen.

In der Fuß- und Sprunggelenksprechstunde der HP-C werden bei besonderen Fällen und auf Patientenwunsch die Orthopädieschuh-Techniker direkt mit eingebunden, um gemeinsam die entscheidenden Punkte für eine optimale Einlagenversorgung zu erarbeiten.

Viele verschiedene Einlagen

Einlagen dienen unterschiedlichen Zwecken. Sie sollen schmerzende Füße weich betten, z. B. bei einem drückenden Knochenvorsprung im Ballenbereich. Sie sollen stützen und korrigieren, beispielswiese bei einer Fußfehlstellung und dabei noch punktuell entlasten, wie etwa beim Fersensporn. Zusätze wie eine Seitenranderhöhung oder der gezielte Einbau eines steiferen Elementes zur Entlastung einer speziellen Region sind möglich.

Schaleneinlagen dienen der Rückfußkorrektur bei ausgeprägteren Fehlstellungen, wie es bei Knick-Senkfüßen der Fall ist. Die Indikationen für Einlagen sind vielfältig und keinesfalls auf Fußdeformitäten beschränkt. So können u. a. auch manche Kniegelenk- und Rückenbeschwerden durch Einlagen gebessert werden.

Sensomotorische Einlagen stellen ein alternatives Konzept dar. Dabei wird zusätzlich zu den mechanischen Effekten die Aktivität von Muskeln durch eine gezielte Reizung von Sinneszellen an der Fußsohle geändert. Muskeln sollen so gezielt in ihrer Aktivität gebremst oder angeregt werden. Hinzuzufügen ist, dass auch die klassische Einlage Muskelaktivitäten beeinflusst. Die strikte Trennung einer klassischen Einlage von einer sensomotorischen existiert also praktisch nicht.

Zukunftsperspektiven

Wie in den letzten Jahren planen Dr. Martin Jordan und Dr. Manfred Thomas fortwährend die Weiterbildung von Orthopädieschuh-Technikern. Neben Fortbildungen zu Fußorthopädie führen die beiden Experten mehrmals jährlich zusätzlich anatomische Präparationskurse durch. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die Anatomie und die komplexen Bewegungsabläufe des Fußes und der Sprunggelenke zu erreichen.

Die Hersteller von Einlagenrohlingen und die Orthopädieschuh-Techniker sehen weitere Vorteile in der Digitalisierung, denn durch die noch feinere Datenerfassung können zukünftig individuellere Einlagen gefertigt werden. So ermöglicht z. B. der immer weiter verbesserte 3D-Druck eine anatomisch genaue Platzierung von Zonen unterschiedlicher Härte- und Weichbettungsgrade. Außerdem wird bei einem Erneuerungswunsch die Einlage noch einfacher nachzufertigen sein.

Auch der Einsatz von biologisch abbaubaren Materialien und verbesserte Recyclingoptionen werden bereits erprobt. Die Krankenkassen beklagen starke Kostensteigerungen durch eine stetig steigende Menge an verordneten Einlagen in den letzten Jahren und werden nach eigener Aussage vermutlich zukünftig noch strengere Qualitätsstandards bei der Einlagenerstellung einfordern. Die Fußspezialisten der HP-C begrüßen diese Entwicklung, denn der Erfolg einer Einlagenversorgung ist von deren Qualität abhängig. Dieser Qualitätsanspruch beruht neben einer präzisen Indikationsstellung durch den behandelnden Orthopäden und der Handwerkskunst der Orthopädieschuh-Techniker auch auf einem offenen und regelmäßigen fachlichen Austausch.

„Jede Schuheinlage ist ein Unikat."

Fotos: © HP-C, Hessing Stiftung

Schreibtischarbeit, Lähmung, Prothese

Dr. med.
Felix C. Hohmann

Facharzt für Orthopädie

Spezialgebiete:
- Mikrochirurgische Hals- und Lendenwirbelsäulenchirurgie
- Verengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfälle
- Rückenschmerzen
- Ischiasschmerzen
- Bandscheibenverschleiß
- Instabilität der Wirbelsäule
- Künstl. Bandscheiben an HWS

Der Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule

Oft eine Frage der Haltung

Am Morgen waren die Schmerzen plötzlich da. Einschießende messerscharfe Schmerzen zogen in den rechten Arm von Franziska H. Es war wie eine Straße von der Halswirbelsäule über der Hinterseite des Ober- und Unterarms bis zum Mittel- und Ringfinger der rechten Hand. Sie bemerkte auch eine zunehmende Schwäche des rechten Armstreckers. Gerade als sie beim Einkaufen die Tür des Kaufhauses aufstoßen wollte, ging das mit dem rechten Arm nicht mehr. Sie war erst Anfang 40 und bislang immer gesund gewesen. Nur ihre Computertätigkeit machte ihr seit einiger Zeit Probleme. Mittel- und Ringfinger sind taub, Nackenschmerzen traten seit einigen Wochen auf. Und jetzt das…

Diese Geschichte ist klassisch für einen Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule *(HWS)*. Sie treten zwar meist an der Lendenwirbelsäule *(LWS)* auf, die HWS ist aber die zweithäufigste Lokalisation. Gerade die unteren Etagen zwischen dem 5. und 6. bzw. 6. und 7. Halswirbel sind häufig betroffen, auch weil hier viel Bewegung stattfindet. Die nervale Versorgung des Armes ist streng sortiert, sodass eine Zuordnung zu der entsprechenden Etage der HWS leicht ist. Die o. g. Symptome sprechen für einen Bandscheibenvorfall der Etage HWS 6/7 rechts. Ausstrahlende Schmerzen in Verbindung mit Taubheit und Muskelschwäche des Muskels, der vom Nerven hauptsächlich versorgt wird, sind die wichtigsten Symptome. Allerding treten diese drei Kennzeichen nicht immer in gleicher Ausprägung auf.

Diagnostik und Therapie

Zur weiteren Diagnostik ist ein MRT der HWS notwendig. Diese Untersuchung machen das Weichteilgewebe und die Knochen sichtbar. Auch die Bandscheiben können gut dargestellt werden. Daneben wird routinemäßig eine Röntgen-Funktionsaufnahme durchgeführt. Eine konservative Therapie mit Medikamenten, Physiotherapie oder Infiltrationen ist immer dann möglich, wenn keine Lähmungen vorhanden sind. Sind diese aber vorhanden, ist die Operation die Methode, mit der die Lähmung am wahrscheinlichsten und schnellsten zur Rückbildung gebracht werden kann.

Mehrere OP-Methoden

Bei der OP wird überwiegend der Zugang von vorne zur Halswirbelsäule verwendet. Auch wenn es bedrohlich klingt, neben Luft- und Speiseröhre zur HWS zu operieren, ist dieser Weg doch der für die Patienten der geeignetste. Lediglich ein leichtes Kloßgefühl und Schluckstörungen sind für einige Tage zu befürchten. Gelegentlich treten für maximal drei Wochen Nackenschmerzen auf. Bei der OP von vorne kann sowohl eine bewegungserhaltende Bandscheibenprothese *(für Patienten < 50 Jahre)* oder eine Versteifung der Wirbelsäule durchgeführt werden. Die Operation von hinten ist für jene Bandscheibenvorfälle reserviert, die sehr seitlich liegen. Nach einem stationären Aufenthalt von drei Tagen kann nach zwei Wochen mit Physiotherapie begonnen werden. Eine Halskrause ist nicht notwendig. Die Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit kann nach circa vier Wochen erfolgen.

Versteifung

Bandscheibenprothese

Fotos: © HP-C; Adobe Stock / Siam / Robert Kneschke

Schlurfender Gang, Inkontinenz und Demenz:

Symptome für Alterswasserkopf

Hirnwasser, Punktion, Shunt

Mit dem Gehen hatte Hans-Peter C. schon seit einiger Zeit Probleme: Es war, als würden die Füße auf dem Boden kleben bleiben. Der Orthopäde hatte nichts finden können, die Wirbelsäule unauffällig, die Kraft in den Beinen in Ordnung, Schmerzen keine. Auch der Urologe hatte nichts gefunden. Die Probleme beim Wasserlassen seien wohl die eines älteren Herren jenseits der 70. Aber das Vergessen! Frau O. beklagte sich immer häufiger über das nachlassende Gedächtnis des Partners. Der Allgemeinarzt meinte nur, das wäre im Alter so. Eine demenzielle Entwicklung eben...

Das kleinschrittige, klebrige Gangbild, die Inkontinenz und die beginnende Demenz sind Symptome des sogenannten Hakim-Trias, benannt nach dem kolumbianischen Neurochirurgen Salomón Hakim *(1922 - 2011)*. Die drei Symptome kommen in unterschiedlicher Ausprägung und Schwere vor, was oft zu einem langen Leidensweg vor Diagnosestellung führt. Die Ursache ist ein zunehmendes Missverhältnis der inneren und äußeren Liquorräume, also des Hirnwassers, welches das Gehirn in Schwebe hält. Die inneren Liquorräume werden weiter und die Hirnkammern erhöhen an ihren Rändern die Oberflächenspannung. Dadurch werden die Funktionen Gehen, Kontinenz und Gedächtnis beeinträchtigt. Die Häufigkeit der Erkrankung liegt bei zwei bis 20 Fällen pro eine Million Einwohner und Jahr. Die meisten Patienten stellen sich wegen der zunehmenden Gangstörung in der Klinik vor.

Gangbild wie bei Parkinson

Das Gangbild ähnelt dem bei Morbus Parkinson mit kleinschrittigem Gang und vornübergebeugter Haltung. Allerdings lässt sich der Gang beim M. Parkinson nicht durch Ablassen von Liquor beeinflussen. Eine Alzheimer-Demenz, ohne Gangstörungen und Inkontinenz, gehört auch zu den Differenzialdiagnosen, die bedacht werden sollten.

Zur Diagnose wird ein MRT des Schädels durchgeführt. Kastenförmige Veränderungen des dritten Hirnventrikels sind zwar hinweisend aber nicht zwingend beweisend für einen sogenannten „Normaldruck-Hydrocephalus“, dem Alterswasserkopf. Der Beweis wird erst durch einen Liquor-Ablassversuch erbracht. Hierbei gehen die Patienten eine definierte Strecke und die Anzahl der Schritte wird gezählt. Anschließend wird durch einen kleinen Stich im Rücken Nervenwasser *(Liquor)* punktiert und ca. 25 - 30 ml abgelassen. Einige Stunden später wird die gleiche Strecke nochmals gelaufen und wieder die Anzahl der Schritte gezählt. Nimmt diese Zahl deutlich ab *(> 20 Prozent)*, gilt die Diagnose des Alterswasserkopf als gesichert. Die Betroffenen merken sofort, dass das Gehen flüssiger und sicherer wird, die Inkontinenz und das Gedächtnis werden weniger deutlich und weniger schnell beeinflusst. Mit der Zeit wird sich das Gehen erneut verschlechtern, da sich Liquor nachbildet und der Druck wieder zunimmt.

Umleitung des Gehirnwassers

Therapeutisch sind verschiedene Wege möglich. Je nachdem, wie lange der Effekt der Punktion anhält, kann diese wiederholt werden. Wenn es mehrere Wochen braucht, bis sich das Gehen wieder verschlechtert, kann ein erneuter Ablass durchgeführt werden. Ist allerdings schon nach einigen Tagen der Effekt verflogen, ist es sinnvoll einen Shunt einzusetzen, der das Gehirnwasser über einen kleinen Silikonschlauch aus dem Ventrikel in den Bauch umleitet. Damit nicht zu viel Wasser abfließt, ist ein Ventil zwischengeschaltet, das erst bei einem vorher definierten Druck öffnet. Der Erfolg wird schnell sichtbar und die wiedererlangte Lebensqualität überzeugt die betroffenen Patienten. ▮

Prof. Dr. med.
Matthias Oertel

Facharzt für Neurochirurgie

Spezialgebiete:
- Mikrochirurgische Hals- und Lendenwirbelsäulenchirurgie
- Verengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfälle
- Rückenschmerzen
- Ischiasschmerzen
- Bandscheibenverschleiß
- Instabilität der Wirbelsäule
- Künstl. Bandscheiben an HWS und LWS
- Tumore der Wirbelsäule

„Häufig wird eine beginnende Demenz diagnostiziert“

Schulung, Ablauf, Lebensqualität

EndoConcept verbessert Therapieergebnisse

Rasche Genesung nach Hüft- oder Kniegelenkersatz

„Alle Abläufe sind optimal miteinander verzahnt“

An Unterarmgehstützen übt Armin L. vorsichtig ein paar Schritte. Er hat in der Hessingpark-Clinic ein neues Hüftgelenk bekommen. „Ich bin erst vor zwei Tagen operiert worden – und stehe schon wieder auf eigenen Beinen,“ staunt der 68-Jährige. Als der Pensionär sich einige Wochen zuvor bei den Endoprothetik-Spezialisten der Clinic vorstellte, litt er unter starken Schmerzen. Auch die Beweglichkeit nahm stetig ab. An sportliche Aktivitäten war gar nicht mehr zu denken. Nach der Untersuchung stand die Diagnose schnell fest: Arthrose im fortgeschrittenen Stadium. Die Experten der HP-C empfahlen den Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks.

Ganzheitliche Therapie auf höchstem Niveau

Armin L. entschied sich nach kurzer Überlegung für die vorgeschlagene Behandlungsoption. Überzeugt hatte ihn vor allem das Therapieprogramm EndoConcept. Nach diesem ganzheitlichen Programm arbeiten die Endoprothetik-Spezialisten der HP-C bei Patienten, die ein neues Hüft- oder Kniegelenk erhalten. Das Besondere an EndoConcept: Sämtliche Abläufe vor, während und nach einer Gelenkoperation sind optimal miteinander verzahnt. Ein interdisziplinäres Behandlungsteam kümmert sich von der Diagnose bis zur Reha um das Wohlergehen der Patienten. Orthopäden, Anästhesisten, Pflegeteam, Patientenservice und Physiotherapeuten arbeiten fachübergreifend Hand in Hand zusammen und ermöglichen eine individuelle Versorgung und Betreuung. Vorsorge- und Nachsorgemaßnahmen, wie z.B. die anschließende Reha, werden bereits im Vorfeld des Eingriffs geplant und organisiert.

Aktive Mitarbeit des Patienten beschleunigt Genesungsprozess

„Wir stimmen alle Behandlungsschritte optimal auf unsere Patienten ab. Mit modernen minimal-invasiven Operationstechniken, schonenden Narkoseverfahren und einer individuellen Schmerztherapie erzielen wir sehr gute Therapieerfolge. Dank EndoConcept werden unsere

Fotos: © HP-C

Patienten deutlich schneller wieder mobil und schmerzfrei“, erläutert Dr. Christian Griesmann. Zusammen mit seinem Kollegen Dr. Oliver Holub leitet der Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie den Bereich Endoprothetik der HP-C. Besonders wichtig ist es nach Auffassung des Experten, Patienten als aktive Partner in der Therapie zu sehen. „Je besser Patienten wissen, was sie erwartet, desto motivierter arbeiten sie während der Behandlung mit“, betont Dr. Griesmann.

Frühzeitige und umfangreiche Patientenschulung

Ein wesentliches Grundelement von EndoConcept ist daher die umfassende und frühzeitige Information der Patienten. Sobald ein Betroffener sich für die OP entschieden hat, wird er zur sogenannten Patientenschulung eingeladen. Hier erfährt er alles, was er über den gesamten Behandlungsprozess und den bevorstehenden Eingriff wissen muss. Und zwar von allen, die daran beteiligt sind: Orthopäden, Anästhesisten, medizinischen Fachangestellten, Pflegekräften und Physiotherapeuten. Auch Armin L. hat vor seiner Hüft-OP an der Patientenschulung der HP-C teilgenommen. „Ich hatte viele Fragen, die in der Schulung beantwortet wurden. Das hat mir sehr geholfen, um mich gut auf die Operation vorzubereiten“, sagt Armin L., der die Clinic in wenigen Tagen verlassen darf. Er freut sich schon darauf, bald seine neue Mobilität und Lebensqualität genießen zu können. ▮

Gemeinsam gesund in Bewegung

In 15 Schritten von der Diagnose bis zur Genesung

1 Orthopädie-sprechstunde

2 Patienten-schulung

3 Vereinbarung OP-Termin

4 Narkose-besprechung

5 Aufnahme in die Clinic

6 OP-Vorbereitung

7 Operation

8 Aufwachen im Aufwachraum

9 Zurück auf die Station

10 Erstmobilisierung

11 Visite durch den Operateur

12 Physiotherapie

13 Entlassung nach Hause

14 Rehabilitation

15 Kontrolle und Nachsorge

Im Rahmen unserer Patientenschulung informieren Sie die medizinischen Experten der Hessingpark-Clinic über Vorbereitungen zur OP, Schmerzmanagement, stationären Aufenthalt und die Mobilisation nach der Operation. Sie erfahren, was organisatorisch zu regeln ist und wie Sie selbst aktiv zum Erfolg Ihrer Behandlung beitragen können.

Die nächsten Termine sind:

6. Dezember 2021
17. Januar 2022
7. Februar 2022
7. März 2022
4. April 2022
2. Mai 2022

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr in der HP-C
Anmeldung erforderlich.

Weitere Infos:

Für weitere Infos scannen Sie einfach den abgebildeten QR-Code.

TOP-Zeugnis für Hessingpark-Clinic

Bericht, Abteilung, Betreuung

TÜV Audit 2021 mit „höchster Anerkennung“ bestanden

← Auditor Dr. Jacobo Maldonado *(vorne, Mitte)* stellte dem QM-Management der Clinic erneut ein sehr gutes Zeugnis aus: „Herzlichen Glückwunsch und höchste Anerkennung für diese Leistung.“

Das Ergebnis des TÜV-Überwachungsaudits 2021 bestätigt erneut die konstant hohe Qualität der Hessingpark-Clinic. Bereits zum elften Mal „untersuchte“ der TÜV-Süd mit Lead-Auditor Dr. Jacobo Maldonado das Qualitätsmanagementsystem *(QMS)* der HP-C auf „Herz und Nieren“. Das Audit ist für die Clinic ein wichtiges Instrument, um interne Abläufe zu verbessern und Optimierungspotenzial zu identifizieren.

Nach der zweitägigen Überprüfung stellte Dr. Maldonado der HP-C auch in diesem Jahr ein exzellentes Zeugnis aus. Der Auditor hob hervor, dass – trotz Pandemie – stetig an Verbesserungen gearbeitet und eine bemerkenswerte Steigerung erreicht werden konnte. Abweichungen „diagnostizierte“ der Prüfer nicht.

Als Basis für das Audit dient alljährlich das sogenannte „Management-Review“. In dem rund 100-seitigen Bericht dokumentiert das Qualitätsmanagement-Team systematisch alle Maßnahmen.

Interdisziplinäres Team sichert die Qualität

Dem QM-Team gehören Mitarbeiter aus allen Bereichen der Clinic an: von Pflegekräften über Physiotherapeuten und medizinischen Angestellten bis hin zur Ärzteschaft. Theresia Rodler, Pflegedienstleiterin und oberste Qualitätsbeauftragte, berichtet: „In den vergangenen zwölf Monaten wurden zahlreiche neue Abteilungsziele definiert, Prozesse optimiert, SWOT-Analysen in allen Abteilungen erarbeitet und Ergebnisbewertungen vorgenommen. Insbesondere unsere Lösungen zur Digitalisierung, die strategische Vorgehensweise sowie die Erstellung einer Patienten-Journey überzeugten den Auditor.“ ▮

Ein besonderer Gast

Pflegedienstleitung auf Station

Einen besonderen Gast hatte das Stationsteam zu Gast: Die Pflegedienstleitung der Clinic, Theresia Rodler, musste sich einem kleinen medizinischen Eingriff in der HP-C unterziehen und konnte sich nun am eigenen Leib von der hervorragenden Betreuungsqualität ihrer Mitarbeiter überzeugen. ▮

1
Christos Erifopoulos,
Handballspieler beim Bundesligisten Frisch Auf Göppingen

2
Linton Maina,
Stürmer bei Hannover 96 sowie im Kader der U21-Nationalmannschaft

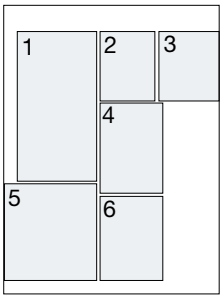
3
Tobias Schultes,
Fußball-Schiedsrichter in der 2. und 3. Bundesliga

4
Franziska Jaser,
Abwehrspielerin beim SV Werder Bremen, Frauen-Bundesliga

5
Miljan Pusica,
Handballspieler beim Bundesligisten GWD Minden

6
Franck Evina,
Stürmer bei Hannover 96

Fotos: © HP-C



Dr. med. Ulrich Frank

Facharzt für Orthopädie

Spezialgebiete:
- Komplette Hand- und Handgelenkchirurgie
- Unterarm- und Ellenbogenchirurgie

Arthrose am Handgelenk nach Verletzung des SL-Bandes

Bei andauerndem Schmerz Diagnostik nicht hinauszögern

„Die Handchirurgie zählt zu den komplexesten orthopädischen Disziplinen“

Die meisten Arthroseformen des Handgelenks gehen auf ehemalige Verletzungen zurück, die nicht mehr richtig ausgeheilt sind. Eine Ausnahme bildet das Sattelgelenk: Hier artikulieren das Große Vieleckbein *(ein Handwurzelknochen)* und der erste Mittelhandknochen *(der zum Daumen zählt)*. Aufgrund der außergewöhnlichen Beweglichkeit – der Daumen kann beim Greifen den anderen Fingern gegenübergestellt werden – ist hier in erster Linie die hohe Belastung in Verbindung mit der Veranlagung zu einem weichen Kapsel-Bandapparat für das Auftreten der Arthrose verantwortlich.

In diesem Beitrag erläutert Dr. Ulrich Frank, Handchirurg an der Hessingpark-Clinic, schwerpunktmäßig die Arthrose zwischen den beiden Unterarmknochen Elle und Speiche und den Handwurzelknochen.

Skapholunäres Band

Häufige Ursachen für das Auftreten der Arthrose sind Brüche der Speiche, die zu einem irreparablen Gelenkflächen- und Knorpelschaden *(Abb. 1)* führten, und die Verletzung des sogenannten SL-Bandes *(lat.: skapholunäres Band, Abb. 2)*. Dieses Band verbindet Kahn- und Mondbein miteinander und kann im Falle eines Sturzes auf das ausgestreckte Handgelenk leicht reißen. Häufig wird diese Verletzung jedoch übersehen, denn das Band ist im üblicherweise angefertigten Röntgenbild nicht erkennbar. Lediglich die Erweiterung des SL-Spaltes kann ein Hinweis auf diese schwerwiegende Verletzung sein.

In der Handchirurgie der Hessingpark-Clinic gilt deshalb die Devise: Sollten nach einem Sturz bei unauffälligem Röntgenbild nach einer 14-tägigen Ruhigstellung noch Druckschmerzen über der Streckseite des Handgelenks auslösbar sein, muss zwingend eine MRT-Untersuchung durchgeführt werden. Damit kann dann die Verletzung zweifelsfrei diagnostiziert werden. Erfolgt keine Naht oder Rekonstruktion des Bands, entwickelt sich im Laufe von zehn bis 15 Jahren eine Arthrose, die in verschiedene Schweregrade eingeteilt wird.

Diagnose, Stadien, Rekonstruktion

↑ *Abb. 1:* Arthrose im Handgelenk nach einem Speichenbruch

↑ *Abb. 2:* Zerrissenes SL-Band

↑ *Abb. 3:* Entfernung Kahnbein und Fusion der übrigen Handwurzelknochen

↑ *Abb. 4:* Entfernung von Kahn-, Mond- und Dreieckbein

Stadien der Arthrose

Stadium I zeigt einen Knorpeldefekt an der Spitze des Speichengriffels, im Stadium II umfasst der Knorpelschaden die gesamte Gelenkfläche zwischen Speiche und Kahnbein, im Stadium III zusätzlich zwischen Mond- und Kopfbein. Stadium IV – und damit das Endstadium – ist definiert als Panarthrose des Handgelenks *(Arthrose des gesamten Gelenks)* und schließt auch die Gelenkfläche zwischen Mondbein und Speiche ein.

Das Ziel der chirurgischen Therapie ist es, möglichst früh zu behandeln und unbedingt Grad IV zu vermeiden. Dann ergeben sich nämlich nur noch folgende Therapieoptionen: Versteifung des Handgelenks mit massiver Behinderung im Alltag, Einbau einer Handgelenkprothese *(nach momentanem Forschungsstand aufgrund der Komplexität des Handgelenks noch nicht zufriedenstellend)* oder palliative Denervation *(vorsorgliche Durchtrennung der Schmerzfasern zum Handgelenk)*.

Im Stadium I ist die Entfernung des Speichengriffels und Rekonstruktion des SL-Bands möglich. Im Stadium II konkurrieren die mediokarpale Teilarthrodese *(teilweise Versteifung)* und die „proximal row carpectomy“ miteinander. Bei der Teilarthrodese wird das Kahnbein entfernt und Mond-, Kopf-, Dreieck- und Hakenbein miteinander fusioniert *(Abb. 3)*. Dafür ist eine Transplantation von Beckenkammknochen und die Stabilisierung mit Drähten/Schrauben/Platten für sechs Wochen erforderlich. Bei der „proximal row carpectomy“ werden Kahn-, Mond- und Dreieckbein entfernt und ein neues Gelenk aus Kopfbein und Speichenknochen *(Abb. 4)* gebildet. Stadium III kann wie Stadium II behandelt werden, allerdings ist bei der „proximal row carpectomy“ zusätzlich der Einbau einer Kohlenstoffkappe auf das Kopfbein erforderlich.

Dringende Abklärung spätestens nach zwei Wochen

Zusammenfassend kann festgestellt werden: Beschwerden am Handgelenk, die über 14 Tage bestehen und durch ein Sturzereignis bedingt sind, bedürfen dringend der Abklärung durch die Kernspintomografie *(MRT)*. Damit können neben der Verletzung des SL-Bandes Knochenkontusionen *(„bone bruise“)* und versteckte Frakturen der Handwurzelknochen *(vor allem des Kahnbeins)* ausgeschlossen werden. Besteht bereits eine Handgelenkarthrose, muss – abhängig vom Stadium – behandelt werden. Elementar ist dabei die Berücksichtigung der persönlichen Lebensumstände und des Alters der Patienten. ▮

Benefizkonzert der Hessingpark-Clinic verschoben

Neuer Termin im November 2022 steht schon fest

Alle zwei Jahre folgen hochkarätige Musiker der Einladung von Handchirurg Dr. Ulrich Frank und begeistern mit einem exklusiven Benefizkonzert ihr Publikum im ausverkauften Parktheater Göggingen. Der vollständige Ticketerlös kommt sozialen Einrichtungen der Region Augsburg zugute. Auch 2021 hatten sich Musikfans wieder auf einen außergewöhnlichen und klangvollen Abend gefreut. Doch aufgrund der bekannten

Pandemieumstände kann das Konzert im November nicht im vollbesetzten Haus stattfinden. Schweren Herzens entschieden sich daher der Initiator Dr. Frank und die Ärzteschaft der Hessingpark-Clinic dazu, die für November geplante Veranstaltung abzusagen. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Das Ersatzkonzert mit Dr. Frank und seinen Überraschungsgästen findet am 26. November 2022 statt. Das Geheimnis der Programmauswahl wird Dr. Frank traditionell erst während der Aufführung lüften. ▮

Fotos: © HP-C; Adobe Stock / Bits and Splits

Fachärzte der Anästhesie

Eberhardt Binhammer

Dr. Sebastian Delker

Dr. Sebastian Swierkot

Dr. Christoph Völker

Dr. Bernhard Wagner

Akupunktur, Prophylaxe, Medikamente

Übelkeit und Erbrechen nach Narkosen

Multimodaler Therapieansatz gegen das „big little problem“

Interview: hp-concret // Dr. Sebastian Delker

Übelkeit und Erbrechen in der postoperativen Phase *(PONV: PostOperative Nausea and Vomiting)* sind mit einer Häufigkeit von 20 bis 30 Prozent die mit Abstand häufigsten Nebenwirkungen einer Narkose. PONV wird unter Anästhesisten häufig auch als das „big little problem“ *(großes kleines Problem)* bezeichnet: „little“ ist das Problem, weil PONV ein in der Regel kurzes und meist sich selbst lösendes Problem ist. Ernsthafte Komplikationen sind absolute Raritäten. „Big“ ist dagegen das Problem aus Sicht der Betroffenen. Für sie ist PONV ein unangenehmes Ereignis mit erheblichen Auswirkungen auf das Wohlbefinden. In Patientenbefragungen wird der Wunsch „keine Übelkeit zu haben und nicht erbrechen zu müssen“ oft sogar vor dem Wunsch nach Schmerzfreiheit oder dem Vermeiden von z. B. Kältezittern oder Schläfrigkeit/Benommenheit genannt. Ziel und Anspruch der Anästhesisten der Hessingpark-Clinic ist es daher, das „big problem“ zum „no problem“ zu machen. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten und es lohnt sich, das Problem ganzheitlich und multimodal anzugehen. Darüber sprachen wir mit Dr. med. Sebastian Delker, Facharzt für Anästhesie an der Hessingpark-Clinic.

hp-concret: Herr Dr. Delker: Welche Risikofaktoren für PONV gibt es?
Dr. Delker: Zahlreiche Studien haben sich mit der Frage beschäftigt, welche Risikofaktoren es für das Auftreten von PONV gibt und Scores zur Berechnung des individuellen Risikos erstellt. Weibliches Geschlecht, eine bereits mit PONV begleitete Vornarkose, der Nichtraucherstatus, die Neigung zu Reiseübelkeit, die voraussichtliche Notwendigkeit einer Opioid-basierten Schmerztherapie nach dem Eingriff und eine OP-Dauer von über 60 Minuten wurden als Risikofaktoren für PONV identifiziert. Nicht alle Faktoren lassen sich beeinflussen, aber man kann das Risiko doch erheblich reduzieren.

hp-concret: Welche Narkoseführung gibt es?
Dr. Delker: Es gibt Narkosemittel, die mit einem erhöhten PONV-Risiko einhergehen. Hierzu zählen starke Schmerzmittel (v.a. Opioide) und über die Atemluft beigefügte Medikamente zur Aufrechterhaltung der Narkose (Inhalationsnarkotika und Lachgas). Lachgas wird aufgrund der ausgeprägten Neigung zu Übelkeit in der HP-C nicht eingesetzt. Bei erhöhtem Risiko kann das Narkosemittel über eine Spritzenpumpe kontinuierlich

in die Vene verabreicht und die Narkose aufrechterhalten werden *(TIVA: Totale Intravenöse Anästhesie)*. Somit kann gänzlich auf den Einsatz von Inhalationsnarkotika verzichtet werden.

hp-concret: Was hilft gegen Übelkeit und Erbrechen?
Dr. Delker: Das Brechzentrum im Hirnstamm kann über mehrere Medikamentengruppen direkt oder indirekt beeinflusst werden. Die meisten zur Prophylaxe von Übelkeit und Erbrechen eingesetzten Medikamente greifen in den Serotonin-, Dopamin-, Histamin-, und Acetylcholinstoffwechsel ein. Medikamentenkombinationen zeigen dabei eine höhere Effektivität als die Gabe von Einzelsubstanzen. Die Auswahl der am besten geeigneten Medikamente erfolgt durch den Anästhesisten insbesondere auch unter Berücksichtigung der Vorerkrankungen und der eingenommenen Dauermedikation des Patienten. Auch das im Vorfeld geschriebene EKG spielt hierbei eine Rolle, da Medikamente die Reizleitung am Herzen beeinflussen können.

hp-concret: Bietet die Regionalanästhesie Vorteile?
Dr. Delker: Regionalanästhesien haben im Vergleich zu Vollnarkosen ein deutlich reduziertes Risiko für PONV. Gerade bei kleineren Eingriffen an Hand oder Fuß sind sie eine hervorragende Alternative.

„Zur Prophylaxe von Übelkeit und Erbrechen nach der OP ist eine Kombination mehrerer Maßnahmen am effektivsten“

Doch auch bei größeren Eingriffen hat die Kombination aus Voll- und Regionalnarkose Vorteile: Die Regionalanästhesie ist ein effektives Mittel, um Schmerzen im Operationsgebiet auch für eine längere Zeit postoperativ effektiv zu reduzieren. Wird ein Schmerzkatheter eingelegt, kann das Lokalanästhetikum bei Bedarf über mehrere Tage kontinuierlich über eine Pumpe gegeben werden. Schmerzmittel werden so eingespart – insbesondere ist die Gabe von übelkeitserzeugenden Opioiden in aller Regel nicht notwendig.

hp-concret: Und die Spinalanästhesie?
Dr. Delker: Bei der Spinalanästhesie, auch bekannt als Rückenmarksnarkose, wird die untere Körperhälfte durch Einspritzen eines Lokalanästhetikums gefühllos gemacht. Das PONV-Risiko liegt bei fünf bis 15 Prozent und ist somit geringer als bei Eingriffen in Vollnarkose. Ursache für Übelkeit und Erbrechen im Rahmen der Spinalanästhesie sind insbesondere Blutdruck- und Herzfrequenzabfall, die medikamentös behandelt werden müssen.

hp-concret: Welchen Stellenwert hat die Akupunktur?
Dr. Delker: Zum ganzheitlichen Ansatz der PONV-Prophylaxe zählt auch die Akupunktur. Am handgelenksnahen Unterarm kann der PC6-Punkt *(„Neiguan-Punkt“)* mit einer feinen Dauernadel akupunktiert werden. Mehrere Untersuchungen und eine Auswertung von 56 Studien mit 7667 Patienten von 1986 bis 2015 *(Cochrane-Review)* zeigten, dass die Akupunktur der medikamentösen PONV-Prophylaxe gleichwertig ist.

hp-concret: Welches Konzept verfolgen Sie in der HP-C?
Dr. Delker: Das „big little problem“ verdient Aufmerksamkeit, da es ein sehr unangenehmes Erlebnis für die Betroffenen darstellt. Die Identifikation von Risikokonstellationen ist im Vorfeld der OP realisierbar. Die Anästhesisten der HP-C wenden zur Prophylaxe des PONV stets mehrere Strategien in Kombination an *(multimodales Konzept)* und entwickeln ein optimal auf den Patienten abgestimmtes Konzept. Neben dem Ausschalten von Risikofaktoren und der medikamentösen Prophylaxe haben vor allem die Regionalanästhesie und die Akupunktur einen hohen Stellenwert.

hp-concret: Herr Dr. Delker, vielen Dank für das informative Gespräch!

Zusätzliche Expertise kommt Patienten zugute

Dr. Christoph Völker ist jetzt auch Facharzt für Allgemeinmedizin

Als Facharzt für Anästhesie steht Dr. Christoph Völker Patienten der HP-C rund um einen medizinischen Eingriff zur Seite. Zu seinen Kernaufgaben gehört es beispielsweise, Patienten präoperativ aufzuklären und zum optimalen Narkoseverfahren zu beraten. Während und nach einer Operation überwacht der Narkosearzt die Vitalfunktionen und leitet schmerztherapeutische Maßnahmen ein. Umfangreiches und aktuelles Fachwissen ist für diese anspruchsvolle Tätigkeit unverzichtbar. Stetige Fortbildung steht daher regelmäßig auf der Agenda von Dr. Völker und seiner Kollegen in der Hessingpark-Clinic.

„Der Allgemeinmediziner gilt als Allrounder unter den Ärzten“
Im Sommer 2021 schloss Dr. Völker nun erfolgreich seine zusätzliche Qualifikation zum Facharzt für Allgemeinmedizin ab. Während der zweijährigen Ausbildung in einer Hausarzt-Praxis erwarb der Mediziner ein breites Spektrum von Kenntnissen, um vielfältige Krankheitsbilder selbst zu diagnostizieren und weitere Therapieschritte einzuleiten. Dazu zählen die Behandlung von internistischen Erkrankungen, Infektionen oder psychosomatischer Fragestellungen bis hin zum „Einmaleins“ der kleinen Chirurgie.

„Wir gratulieren Dr. Völker herzlich und freuen uns über die zusätzliche Expertise, die unseren Patienten zugutekommt“, so Dr. Ulrich Boenisch, Ärztlicher Leiter der Hessingpark-Clinic.

Fotos: HP-C

Workout, Produktivität, Digitalisierung

Fit am Arbeitsplatz

Mit unseren Fitness-Tipps wird die „Bewegungspause“ in Büro und Homeoffice zur leichten Übung

Wer stundenlang im Büro oder Homeoffice vor dem Computer sitzt, benötigt zum Ausgleich Bewegung. Doch meist ist das leichter gesagt als getan. Nach einem anstrengenden Arbeitstag bleiben die Sportschuhe dann doch im Schrank – und der Gang ins Fitnessstudio fällt aus. Folge des Bewegungsmangels sind häufig Rückenschmerzen und Verspannungen. Steffen Rodefeld, Diplom-Sportwissenschaftler bei HP-C Therapie und Training rät deshalb, mehr Aktivität in den Arbeitsalltag zu integrieren. Etwa alle sechzig Minuten sollten vor allem „Schreibtischarbeiter“ eine kurze Bewegungspause einlegen.

Gemeinsam mit seinen Team hat der Experte für präventives Gesundheitstraining ein spezielles Workout für den Arbeitsplatz entwickelt. Das fünfteilige Programm umfasst verschiedene aufeinander abgestimmte Atemübungen, Entspannungstechniken und Bewegungssequenzen. Ziel der kurzen Trainingseinheiten ist es, die Muskeln am ganzen Körper zu dehnen und zu strecken. Alle Übungen können unkompliziert in den Arbeitsalltag integriert werden. Die körperliche Aktivität wirkt sich auch positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Studien belegen nämlich, dass schon zehn Minuten Training am Tag die Produktivität steigern. „Gönnen Sie sich regelmäßig ein paar Minuten Training. Dann bleiben Sie beweglich und fühlen sich motivierter“, so Fitness-Experte Steffen Rodefeld.

Alle Fitnessübungen für den Arbeitsplatz finden Sie auch auf unserer Homepage. Einfach dazu den QR-Code scannen:

Endlich Schluss mit dem Papierkram!

„Digitales Klemmbrett“ nützt Patienten und Umwelt

↑ Schont nicht nur die Umwelt, sondern sorgt auch für ausreichend Überblick: Die digitalen Vertragsunterlagen schaffen Erleichterung auf beiden Seiten.

Die Digitalisierung hält kontinuierlich Einzug in unser Leben. Das gilt für den privaten Bereich ebenso wie für die berufliche Welt. Dort bringt der digitale Wandel zahlreiche Vorteile. Auch die Hessingpark-Clinic setzt darauf, mithilfe elektronischer Lösungen Arbeitsabläufe zu optimieren und zu beschleunigen. Ein aktuelles Beispiel ist das sogenannte „digitale Klemmbrett“. Die mobile Anwendung erleichtert ab sofort die Betreuungs- und Behandlungsdokumentation bei HP-C Therapie und Training. Dokumente, wie Behandlungsverträge oder Datenschutzeinwilligungen, stehen seit dem Sommer papierlos auf einem handlichen Tablet zur Verfügung. Patienten können die Unterlagen dort lesen und sogar unterschreiben. Kopien können anschließend unkompliziert direkt per E-Mail an die Patienten übermittelt werden. Das umständliche Ausdrucken und Archivieren von Papierformularen entfällt. „Das ist nicht nur umweltfreundlicher, es verringert auch deutlich unseren Aufwand. Die gewonnene Zeit widmen wir umso intensiver der individuellen Betreuung unserer Patienten,“ freut sich Felicitas Probst, Rezeptionsfachkraft bei HP-C Therapie und Training.

Fotos: HP-C; Adobe Stock / contrastwerkstatt

Fit am Arbeitsplatz – Atemübungen

Unser Tipp: Stellen Sie sich am besten per Smartphone oder Computer einen Alarm/Timer für alle 60 Minuten ein. So werden Sie regelmäßig erinnert, aktiv zu werden.

Tiefe Bauchatmung

10 - 20 Wieder-holungen

Sitzen oder stehen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie durch die Nase ein und füllen Sie Ihren Bauch mit Luft. Nehmen Sie wahr, wie der Bauch unter Ihrer Hand praller wird.

Lassen Sie die Atmung nun langsam entweichen. Versuchen Sie die Ausatmung hinauszuzögern, indem Sie nur wenig Luft zwischen den Zähnen entweichen lassen. Sollten Sie allein sein, können sie gerne einen „Zisch-Laut“ dabei machen. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch im Takt der Atemzüge hebt und senkt.

Tipp: Sie können nach Bedarf die Ausatem-Zeit immer weiter verlängern.

Wechselatmung

Sitzen oder stehen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Schließen Sie Ihre Augen. Halten Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zu.

Nun atmen Sie tief durch das linke Nasenloch ein und verschließen dieses daraufhin mit dem rechten Mittelfinger. Halten Sie für wenige Sekunden den Atem an.

Lösen Sie nun den Daumen und öffnen Sie nur das rechte Nasenloch. Atmen Sie langsam aus dem rechten Nasenloch aus.

5 - 10 Wieder-holungen je Seite

Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Nasenloch und der linken Hand.

Muskelspannung

3 - 5 Wieder-holungen

Sitzen oder stehen Sie ganz entspannt. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie langsam durch die Nase ein.

Während der Einatmung spannen Sie nach und nach Ihren gesamten Körper an. Drücken Sie dafür Ihr Kinn gegen die Brust, ziehen Sie Ihre Schultern nach oben, ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, drücken Sie Ihre Arme gegen den Körper und spannen Sie Bauch und Gesäß fest an. Halten Sie den Atem für eine kurze Zeit an und werden Sie für einen kurzen Moment schwer wie ein Stein. Mit der Ausatmung lassen Sie wieder alle Spannungen los und genießen die Leichtigkeit.

Reha, Regen, Respekt

Schnell wie der Wind aufs Siegertreppchen

↑ Philipp Meyer ließ sich - trotz schlechten Wetters - in allen drei Disziplinen nicht vom Erfolgskurs abbringen.

Triathlet Philipp Meyer gewinnt beim Ironman 70.3 in Zell am See

Seit 2020 fördert Hessingpark-Clinic Therapie und Training im Rahmen einer Kooperation den jungen Triathleten Philipp Meyer. Die Fitness-Profis unterstützen den Sportler u.a. durch individuelle Leistungsdiagnostiken und regelmäßige Laufanalysen dabei, seine Wettkampfziele zu erreichen. Jetzt zahlte sich das intensive Training für den Ausdauerathleten aus: Philipp lieferte beim Ironman 70.3 Zell am See ein super Rennen ab und gewann souverän in seiner Altersklasse 20 bis 24. „Der Sieg war für mich die Belohnung nach einer harten Trainings- und Rehazeit. Das Team der Hessingpark-Clinic hat mich unglaublich unterstützt und fit gemacht," so der glückliche Sieger.

Dabei waren die Wettkampf-Bedingungen in diesem Jahr alles andere als gut: Außentemperaturen von nur sieben Grad und zeitweise Regen verlangten den Startern alles ab. „Meine Füße und Hände waren die ganze Renndauer über eiskalt und teilweise kaum mehr zu spüren", berichtet Philipp. Der Ironman 70.3 im Salzburger Land gilt ohnehin als eines der härtesten Ausdauerevents. Die Schwimmroute ist 1,9 Kilometer lang. Auf dem Rennrad müssen 90 Kilometer und fast 1000 Höhenmeter bewältigt werden. Die Halbmarathon-Strecke entlang des Sees bildet dann das Finale. Philipp konnte sich bereits im Wasser einen Vorsprung erarbeiten, legte auf dem Rad zu und verteidigte seine Spitzenposition auch auf der Laufstrecke. Mit knapp drei Minuten Vorsprung konnte der 24-Jährige dann als Sieger seiner Altersklasse einlaufen. Im Gesamtresultat reichte es immerhin zum 13. Platz unter rund 2000 Teilnehmern. Das gesamte Team der HP-C freut sich mit dem jungen Ironman: „Wir haben fest an Philipp geglaubt und gratulieren ihm zu dem tollen Erfolg". ▮

↑ Große Freude beim Zieleinlauf in der Altstadt: Philipp Meyer jubelt, dass es so gut läuft!

Ein „fettes Like“ für das Social Media Team

Instagram ist wichtiger Kommunikationskanal der HP-C

Bereits seit zwei Jahren ist die Hessingpark-Clinic auf dem Social Media Kanal Instagram präsent. Mitte 2021 wurde der Instagram-Auftritt deutlich ausgebaut. Neben Neuigkeiten von Therapie und Training gibt es jetzt zusätzlich News und Infos rund um die gesamte Clinic. Auch das Social Media Team hat sich neu aufgestellt und professionell organisiert. In Kreativmeetings und Redaktionssitzungen planen und realisieren aktuell insgesamt acht „Instagrammer“ immer neue Posts und Storys. Auf der Agenda des Teams steht auch das regelmäßige Erfolgsmonitoring. „Kennzahlen zum besten Post, zur besten Story, zu den meisten Kommentaren oder Klicks helfen uns, die Inhalte strategisch weiterzuentwickeln“, erklären Katharina und Yvonne.

↑ Das Social Media Team für kreative Ideen: Yvonne, Sarah, Tobias, Katrin, Katharina und Nadine

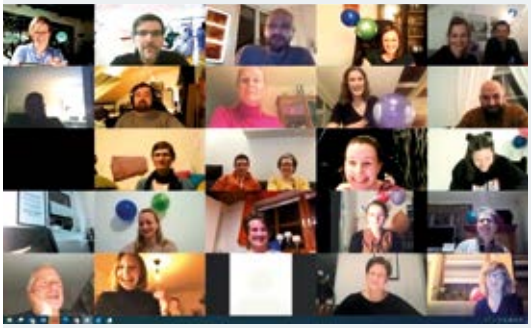
Themenmix aus Unterhaltung und Wissenstransfer

Beim Content setzt das Social Media Team auf einen bunten Themenmix aus Unterhaltung und Wissenstransfer: Beispielsweise informieren Mediziner der Clinic in Web-Clips oder Fachbeiträgen zu orthopädischen Themen. Die Rubrik **Insights** bietet spannende Blicke hinter die Kulissen der Clinic, etwa in den Aufwachraum oder ins Projektmanagement. Aufgelockert werden die Beiträge durch sogenannte „Social Cards“ mit passenden Zitaten und Weisheiten bekannter Persönlichkeiten. Neu hinzugefügte Funktionen ermöglichen den Usern den unkomplizierten Zugriff auf Story-Highlights oder weiterführende Informationen auf der Website der HP-C.

Das Konzept kommt gut bei den Followern an. Inzwischen folgen rund 700 Fans der Clinic auf Instagram. „Sogar eine Bewerbung haben wir aufgrund eines Insta-Posts erhalten“, freut sich Tobias. Auf den bisherigen Erfolgen will sich das junge Team aber nicht ausruhen. „Bis Ende 2021 wollen wir mindestens 800 Follower erreichen!“, so Sarah. Um die Bekanntheit der Clinic bei zukünftigen Geschäftspartnern zu steigern, werden seit 2021 zusätzlich auch die Business-Netzwerke Xing und LinkedIn aktiv genutzt. ▮

Auf diesen Kanälen können Sie der Hessingpark-Clinic folgen:

Fotos: HP-C; Philipp Meyer



10 Jahre HP-C Therapie und Training

TuT-Team feiert Jubiläum mit virtueller Party

Im Jahr 2011 eröffnete das moderne Therapiezentrum von Hessingpark-Clinic Therapie und Training *(TuT)* in der Wellenburger Straße. Seitdem wird dort unter einem Dach ein breites Leistungsspektrum von Physiotherapie und medizinisch unterstütztem Gesundheitstraining angeboten. Täglich unterstützen 55 qualifizierte Mitarbeiter Patienten und Gäste bei Prävention, Rehabilitation und der Erreichung ihrer Fitnessziele. „10 Jahre Therapie und Training sind eine echte Erfolgsgeschichte“, findet auch Dr. Ulrich Boenisch, Ärztlicher Leiter der HP-C.

Mitarbeiterfeste haben in der Hessingpark-Clinic Tradition

Deshalb sollte das 10-jährige Jubiläum im März 2021 natürlich auch gebührend gefeiert werden. Pandemiebedingt „stieg“ die Party allerdings auf ungewöhnliche Art und Weise. Nämlich virtuell und mit vielen Überraschungen. Von Prosecco-Bar über Snack-Buffet bis Dancefloor bot das Zoom-Event jede Menge Spaß. Das Leitungsteam hatte für alle Mitarbeiter als Dankeschön ein originelles Geburtstagspaket geschnürt, das zum Mitmachen und Mitfeiern einlud. Rund 40 Mitarbeiter von TuT waren online zugeschaltet und ausnahmslos begeistert. „Das war „mit Abstand“ die gelungenste erste Online-Jubiläumsparty in der HP-C Geschichte.“, lautet das einstimmige Fazit der Partygäste. ▮

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE
PRAXIS AM HESSINGPARK

Naturheilkunde & Osteopathie
Praxis am Hessingpark

Wellenburger Str. 15
86199 Augsburg

Telefonische Anmeldung unter
0821 909 9074

Anmeldung:
Mo.-Do.: 8.00-18.00 Uhr
Fr.: 8.00-16.00 Uhr

www.naturheilkunde-am-hessingpark.de

Akupunktur hat sich als naturheilkundliche Therapiemethode bewährt

Wann Nadelstiche helfen können

Die Akupunktur ist eine traditionelle chinesische Heilmethode, bei der feine Nadeln in die Haut gestochen werden. Auch in der Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie am Hessingpark wird Akupunktur seit einigen Jahren eingesetzt, um Beschwerden unterschiedlichster Art zu lindern. Bereits im Jahr 2013 absolvierten Heike Weiß und Elisabeth Traut erfolgreich eine Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin mit Schwerpunkt Akupunktur. Seitdem arbeiten beide Heilpraktikerinnen und Physiotherapeutinnen intensiv mit der traditionellen Behandlungsmethode.

„Das Wort Akupunktur hat seinen Ursprung im Lateinischen und kommt von acus, die Nadel, und punctio, das Stechen.“

Häufig kommt die Akupunktur in Kombination mit anderen naturheilkundlichen Therapiemethoden zur Anwendung, wie z. B. der Fußreflexzonentherapie, Massagetechniken, Schröpfen oder Neuraltherapie. Bei vielen Krankheitsbildern hat sich außerdem die Kombination aus Akupunktur und Bioresonanzbehandlung sehr bewährt. Hierbei wird der Patient genadelt; parallel wird eine sogenannte „Vitalfeldtherapie“ mit einem Bioresonanzgerät durchgeführt. Die Therapeutinnen haben mit dieser Behandlungsmethode positive Erfahrungen gemacht. „Diese Kombination harmonisiert für viele Patienten sehr gut und trägt zur Verbesserung der Beschwerden bei“, erläutert Heike Weiß. Vor Beginn einer Therapie wird gemeinsam mit dem Patienten ein individueller Behandlungsplan erstellt. „Darin stimmen wir jeweils die Therapiemethoden aufeinander ab, die dem Patienten auf dem Weg der Genesung am besten helfen können“, erklärt Elisabeth Traut.

Fotos: Adobe Stock / Barselona Dreams

Meridian, Blockaden, Heilkraft

Akupunktur ist eine Jahrtausende alte Heilmethode der TCM

Die Wurzeln der Akupunktur reichen weit zurück. In China wurde bereits vor rund 3000 Jahren gepiekst. Als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin *(TCM)* schätzte man die Therapie mit den Nadeln schon damals als wirksame Hilfe bei Schmerzen, funktionellen und seelischen Erkrankungen sowie zur Harmonisierung des Immunsystems.

In der westlichen Welt wurde die Akupunktur erst in den 1970er Jahren bekannter. Dass die traditionelle Heilmethode bei bestimmten Symptomen wirken kann, legen zahlreiche Studien nahe. Heute hat auch die Schulmedizin die sanfte Heilkraft der TCM anerkannt und in ihr Behandlungsspektrum aufgenommen und kombiniert sie bei zahlreichen Beschwerden mit herkömmlichen Therapiemethoden. Bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule und bei einer Kniegelenksarthrose erstatten auch die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Behandlung mit Akupunktur.

Fließt das Qi, ist der Mensch gesund

Aus Sicht der westlichen Medizin ist Gesundheit messbar. Dies spiegelt sich z. B. in Blutwerten, beim Blutdruckmessen, in bildgebenden Verfahren oder im EKG wider. Nach Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Gesundheit vom Fluss der Lebensenergie – dem Qi – bestimmt. Das Qi strömt auf Energiebahnen, den Meridianen, durch den Körper. An mehr als 700 Punkten liegen diese Meridiane dicht unter der Hautoberfläche; ungefähr 400 werden als Akupunkturpunkte genutzt.

Fließt die Qi-Energie harmonisch, ist ein Mensch gesund. Erkrankungen und Beschwerden erklärt die TCM damit, dass der Fluss der Lebensenergie aufgrund von äußeren oder inneren Faktoren gestört bzw. blockiert sei. Da in der TCM der Körper als ganzheitliches System verstanden wird, fügt der Therapeut bei einer Untersuchung alle Beschwerden und Eigenschaften eines Patienten zu einem „Muster“ *(Disharmoniemuster)* zusammen. Als Untersuchungsmethoden dienen die Inspektion *(Betrachtung)*, die genaue Befragung nach den Beschwerden und Gewohnheiten, die Palpation *(Tasten)*, das Riechen und Hören sowie die Zungen- und Pulsdiagnostik.

Die feinen Nadelstiche regen die Selbstheilungskräfte an

Das Ziel aller therapeutischen Maßnahmen in der TCM ist es, das gestörte Qi wieder zu harmonisieren. Durch das Setzen feinster Nadeln an definierten Akupunkturpunkten auf den Meridianen soll der Energiefluss behutsam reguliert werden und die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Jeder dieser Punkte steht in Verbindung mit einem bestimmten Funktionskreis *(z.B. Niere/Blase)* und hat eine genaue definierte Heilwirkung.

Deshalb wählen die Therapeuten bei einer Behandlung mit Akupunktur individuell verschiedene Punkte aus, die zum jeweiligen Disharmoniemuster oder Beschwerdebild des Patienten passen.

„Es gilt, die Selbstheilungskräfte anzuregen“

Bei den folgenden Krankheitsbildern kann die Akupunktur angewendet werden:

- **Akute und chronische Schmerzen am Bewegungsapparat:** Rückenbeschwerden *(HWS, BWS, LWS)*, Gelenkbeschwerden und Arthrose, rheumatoide Arthritis, Tennisellenbogen, Achillessehnenreizungen, Fibromyalgie
- **Neurologische und psychische Erkrankungen:** Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Migräne, Kopfschmerzen, vegetative Dystonien, Unruhezustände
- **Erkrankungen des Verdauungssystems:** Funktionelle Magen-Darmstörungen, Gastritis, Sodbrennen *(Reflux)*, Verstopfung, Reizdarmsyndrom, Darmentzündungen
- **Atemwegs- und Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen:** Bronchitis, Hyperreagibles Bronchialsystem, Asthma bronchiale, Nasennebenhöhlenentzündung, Heuschnupfen, allergische Rhinitis, rezidivierende Infekte, Schwindel, Hörsturz
- **Herz- und Kreislauf:** Funktionelle Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Hypertonie, Hypotonie
- **Gynäkologische Erkrankungen und Urologie:** Blasenentzündung, Prostataentzündung, Reizblase, Harninkontinenz, Zyklusstörungen, Zysten, Endometriose, Prämenstruelles Syndrom, Myome, Ausfluss, Wechseljahrbeschwerden
- **Immunsystem:** Schwäche des Immunsystems, Immunstörung, Allergien, Autoimmunerkrankungen
- **Postoperative Situationen:** Abschwellende, schmerzlindernde und lymphflussanregende Wirkung

Fit durch die kalte Jahreszeit

Vitalstoffreiche Lebensmittel bringen Power fürs Immunsystem

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche“

Sebastian Kneipp

Ein starkes Immunsystem ist die beste Voraussetzung, um gesund durch Herbst und Winter zu kommen. „Die Ernährung ist dabei ein wichtiger Baustein“, sagt HP-C Küchenleiter Daniel Mayr. Auf den Teller gehören vor allem Speisen, die reich an Vitaminen und Vitalstoffen sind. Hier verrät Daniel Mayr, welche Nahrungsmittel das Immunsystem auf Trab halten.

Eisenreiche Lebensmittel

Eisenmangel kann zu Müdigkeit, verminderter Leistungsfähigkeit bis hin zur Anämie *(Blutarmut)* führen. Da der Körper das Spurenelement nicht selbst bilden kann, müssen die Depots regelmäßig durch eisenhaltige Nahrungsmittel wieder aufgefüllt werden. Die besten Eisenquellen sind: *Rotes Fleisch, Geflügel, Fisch, Krebstiere, Spinat, Erbsen, Schwarzwurzeln, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte*

Fit-Tipp: Kaffee und Tee behindern die Eisenaufnahme, Vitamin C-haltige Nahrungsmittel unterstützen sie. Deshalb zum Essen öfter mal einen Orangensaft trinken.

Nützliche Mikroorganismen

Probiotische Lebensmittel enthalten große Mengen von speziellen Bakterienkulturen, darunter die wichtigen Milchsäurebakterien. Sie sollen die Darmflora stärken und auf diese Weise die Immunfunktion positiv beeinflussen. Optimale Probiotika-Lieferanten sind Sauermilchprodukte und fermentierte Lebensmittel, zum Beispiel: *Joghurt, Kefir, Dickmilch, Sauerkraut, Saure Gurken, Kombucha*

Fotos: © HP-C; Afrika Studio / Natika / Daniel Vincek / xamtiw

Probiotika, Blutdruck, Stress

Fit-Tipp: Nur **frisches Sauerkraut** enthält die probiotischen Bakterienkulturen, dazu Vitamin B12, Vitamin C und Ballaststoffe. Daher unbedingt roh verzehren.

Ein Extra-Kick Vitamine
Vitamin C *(Ascorbinsäure)* kann helfen, Erkältungsrisiken zu reduzieren und Infektionen vorzubeugen. Zudem schützt es die Körperzellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen *(freie Radikale)*. Vitamin C steckt vor allem in frischem Gemüse und Obst:
Orangen, Zitronen, Grapefruit, Paprika, Brokkoli, Beeren

Fit-Tipp: Brokkoli ist zusätzlich reich an Magnesium *(gegen Stress)* und Kalium *(blutdrucksenkend)*. Leicht gedünstet, idealerweise im Dampfgarer, bleiben die Wirkstoffe im beliebten Kohlgemüse am besten erhalten.

In der **Schale von Orangen** stecken neben Vitamin C gesunde Vitalstoffe, die entzündungshemmend, antioxidativ wirken und vor freien Radikalen schützen. Beim Schälen deshalb möglichst viel von der weißen Haut dranlassen.

Roter Paprika enthält antioxidative Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Das macht die roten Schoten zu einem super Virenschutz. Frisch als Rohkost knabbern, dann hat man die volle Vitamin-Power. Schmeckt auch Kindern!

„Wunderknolle“ Knoblauch
Roher Knoblauch gilt als natürliches Antibiotikum und bringt jede Menge immunstärkende Antioxidantien mit. Die tolle Knolle kann außerdem blutdrucksenkend wirken und die Gehirnzellen vor Schäden schützen.

Fit-Tipp: Um das Immunsystem anzukurbeln, sollte man zwei bis drei Knoblauchzehen pro Tag genießen. Nur kurz erhitzen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zerstört werden.

Ganz schön scharf: Ingwer
Ob als Tee, Lutschpastille oder zu einem leckeren Curry verarbeitet: Ingwerwurzeln stecken voller Scharfstoffe, die bei Erkältung und Muskelschmerzen ordentlich einheizen. Obendrein wirkt die Heilpflanze entzündungshemmend, antibakteriell und schmerzstillend – und unterstützt das Immunsystem.

Fit-Tipp: Einige Ingwerscheiben in einer Tasse mit heißem Wasser ziehen lassen und trinken. Oder einfach Suppen und Eintöpfe damit würzen.

Bitte sagen Sie uns Ihre Meinung!

Patientenbefragungen sind für die HP-C wichtiger Gradmesser der Qualität

Das Streben nach stetiger Verbesserung zählt zu den Säulen der HP-C Philosophie. Insbesondere die Patientenzufriedenheit ist ein wichtiger Gradmesser, wenn es um die Beurteilung der eigenen Stärken und Schwächen geht. Regelmäßig fragt das Clinic-Team daher Patienten nach ihrer Meinung und freut sich über deren Anregungen, Verbesserungswünsche und natürlich auch Lob. Aktuell bittet das Clinic-Team die Patienten darum, ihre Erfahrungen während des stationären Aufenthalts mitzuteilen. Der entsprechende Fragebogen liegt auf allen Stationen aus und kann auch digital ausgefüllt werden. Um Bedürfnisse und Wünsche der Patienten noch individueller herauszufinden und zu analysieren, ist für Frühjahr 2022 eine umfangreichere Patientenbefragung geplant.

Marktforschung durch Profis im Frühjahr 2022 geplant
Durchgeführt wird diese von der Forschungsgruppe Metrik, einem unabhängigen Dienstleistungsunternehmen für Befragungen im Gesundheitswesen. Durch die Fokussierung der Forschungsgruppe auf den medizinischen Bereich können die Daten der HP-C zudem mit Ergebnissen anderer Kliniken verglichen werden. Bei der vorherigen Befragung im Jahr 2017 erzielte die Clinic im externen Vergleich mit 134 Krankenhäusern Bestnoten. Das war für das Team Ansporn und Verpflichtung zugleich, die Arbeitsabläufe stetig weiter zu optimieren.

Das HP-C Team bittet alle Patienten, sich ein wenig Zeit zu nehmen und mit ihrer Meinung die Clinic bei den Befragungen zu unterstützen. Dafür bedankt sich das Team bei allen Teilnehmenden schon im Voraus sehr herzlich!

Eine Reise durch die Hessingpark-Clinic

„Detaillierte Prozessanalyse verbessert Behandlungsqualität“

Nadine Schmitz
Projektmanagerin
an der HP-C

Michaela M. ist passionierte Hobbyläuferin. Doch seit einiger Zeit läuft´s nicht mehr rund. Aufgrund der Schmerzen im Knie vereinbart die Lehrerin einen Termin in der ambulanten Sprechstunde in der Hessingpark-Clinic. Von den Orthopädie-Spezialisten erhofft sich die 50-Jährige eine zuverlässige Diagnose und Therapieempfehlung. Mit der Vorstellung in der Ambulanz beginnt für Michaela M. ihre Patientenreise durch die HP-C.

Als „Patient Journey“ – oder Patientenreise – wird der Weg eines Patienten durch die einzelnen Stationen seiner Therapie bezeichnet. Sie ist von vielen Faktoren *(z.B. Vorbefunden, -behandlungen, Vormedikation)* abhängig, daher verläuft jede Reise individuell. Häufig ist der Weg von Station zu Station mit Wartezeiten verbunden: Warten auf den Facharzttermin, auf Untersuchungsergebnisse, auf ein MRT, ein Narkose-Gespräch, einen zweiten Arzttermin. Die Reise eines Patienten kann sich auf diese Weise leicht über mehrere Wochen hinziehen.

Alle Stationen an nur einem Tag!

In der Hessingpark-Clinic dagegen profitieren Patienten wie Michaela M. von einem perfekt durchgetakteten Fahrplan. Die „Reisenden“ durchlaufen sämtliche Stationen an nur einem Tag: von der ersten Untersuchung über die konkrete Behandlungsempfehlung bis hin zum Prämedikationsgespräch. In jeder Phase wird der Patient optimal betreut und erhält frühzeitig transparente Informationen. „Je nach Diagnose halten sich Patienten zwischen 30 Minuten und viereinhalb Stunden bei uns auf“, erklärte Nadine Schmitz, die das Projektmanagement der HP-C leitet. Das Team hat es sich zum Ziel gesetzt, mithilfe der Digitalisierung Prozesse zu verbessern und zu vereinfachen.

Kontinuierliche Optimierung der Patient Journey

Anfang 2021 begleitete das Team einige Patienten auf ihrer ambulanten Reise durch die HP-C und sammelte wertvolle Erkenntnisse. Eine anschließende Patientenbefragung lieferte zusätzlich vertiefte Einblicke. „Unser Fokus lag vor allem darauf, den Prozess aus Patientensicht zu betrachten und zu bewerten. Anhand eines Fragebogens haben wir die Zufriedenheit der Patienten mit Angebot und Wartezeiten ermittelt“, erklärt Nadine Schmitz. Nicht nur die Spitzenbewertung von 1,3 freute die Projektmanagerin. Sie erhielt auch zahlreiche gute Anregungen, die bereits in die Praxis umgesetzt wurden. „Beispielsweise haben wir konkrete Vorschläge zur Verkürzung von Wartezeiten erarbeitet und eine Checkliste für Patienten erstellt, ohne dabei unseren Anspruch an eine optimale Versorgung unserer Gäste aus den Augen zu verlieren“, so Nadine Schmitz.

In der Zukunft soll die Clinic ein digitales Angebot bekommen, damit Patienten schon zu Hause benötigte Unterlagen ausfüllen können, ihre Termine immer bei sich haben und sich optimal vorbereiten können.

Fotos: HP-C

Ablauf, Wartezeit, Checkliste

Ihre „Reiseroute“ durch die Clinic

Hygiene Point *(Eingangsbereich)*:
Ihre erste Station in der HP-C ist unser „Hygiene Point“. Dieser gewährleistet – während der Corona-Pandemie – für Sie und unsere Mitarbeiter hygienische Sicherheit in der ambulanten Sprechstunde.

Empfang *(Erdgeschoss)*:
Danach melden Sie sich am Empfang zu Ihrem vereinbarten Termin an. Bereits vorhandene Befunde und Bilder geben Sie hier ab. Das Empfangsteam unterstützt Sie gerne dabei, notwendige Unterlagen auszufüllen. Auch Ihren bundeseinheitlichen Medikationsplan geben Sie hier ab, damit Ihre Medikation digital erfasst werden kann.

Sprechzimmer *(Erdgeschoss oder 1. Stock)*:
Im Sprechzimmer empfängt Sie Ihr behandelnder Facharzt. Er führt eine ausführliche Anamnese durch, erfasst das Krankheitsbild und ordnet die weiterführende Diagnostik an.

Bildgebende Diagnostik *(Erdgeschoss)*:
In der Hessingpark-Clinic stehen ein Magnetresonanz-Tomograf *(MRT)* sowie eine hochmoderne digitale Röntgenanlage zur Verfügung. Je nach Vorgabe Ihres behandelnden Arztes werden eines oder beide bildgebenden Verfahren eingesetzt, um die Ursachen Ihrer Beschwerden abzuklären.

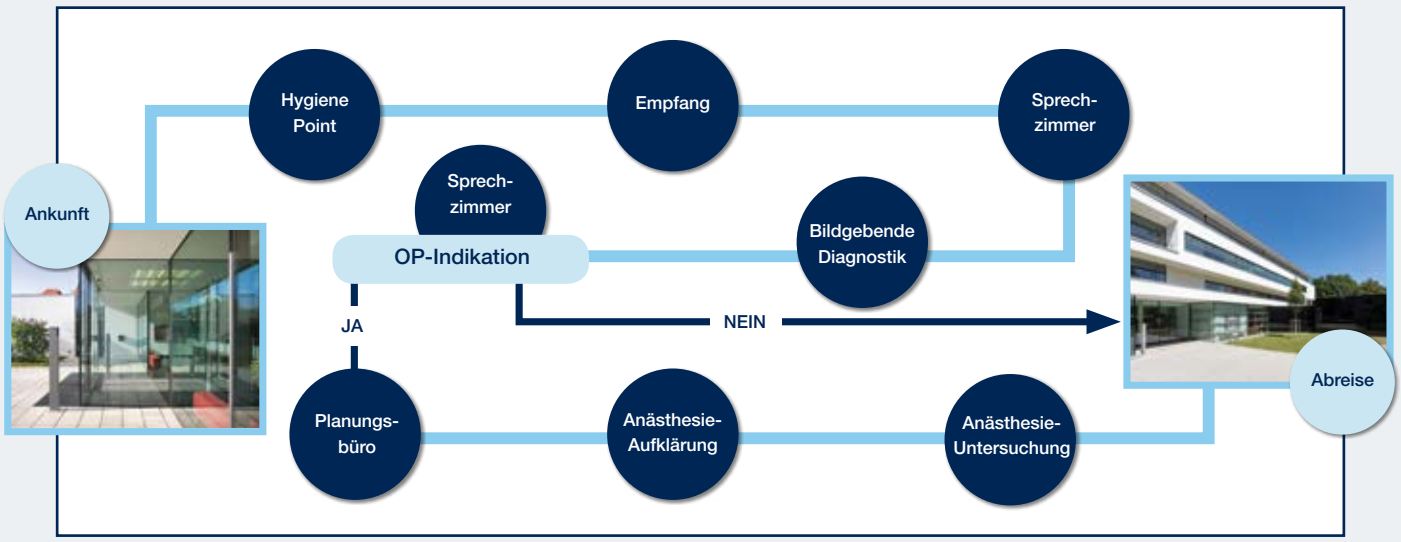
Sprechzimmer *(Erdgeschoss oder 1. Stock)*:
Sie kehren nun wieder zu Ihrem behandelnden Arzt zurück. Auf Basis aller Befunde bespricht der Experte mit Ihnen die geeigneten Therapiemaßnahmen. Wird Ihr Krankheitsbild konservativ behandelt, verlassen Sie nach Vereinbarung eines neuen Termins die Clinic. Sollte eine OP-Indikation vorliegen, ist Ihre nächste Station das Planungsbüro.

Planungsbüro *(Erdgeschoss)*:
Das Planungsteam kümmert sich um alles rund um die Organisation Ihrer Operation. Sie erhalten alle wichtigen Informationen, etwa zur geplanten Aufenthaltsdauer oder zu den Kosten. Außerdem erfahren Sie, welche Schritte vor und nach dem operativen Eingriff zu organisieren sind. Unsere Checkliste für Zuhause hilft Ihnen dabei, sich gut vorzubereiten und selbst aktiv an Ihrer Genesung mitzuwirken.

Anästhesie-Aufklärung *(2. Stock)*:
Im sogenannten Prämedikationsgespräch befragt der Anästhesist Sie ausführlich zu Ihrem Gesundheitszustand. Vorerkrankungen und regelmäßig eingenommene Medikamente spielen eine wichtige Rolle bei der Anästhesie-Planung. Auf Basis der Informationen entscheidet der Mediziner, welche Narkoseform für Sie individuell am besten geeignet ist. Anschließend klärt er Sie ausführlich über den Ablauf der gewählten Narkose auf. Sie erhalten zum Nachlesen den Aufklärungsbogen und Hinweise, was Sie im Vorfeld der Operation beachten müssen.

Anästhesie-Untersuchung *(2. Stock)*:
In einigen Fällen sind weitere Untersuchungen zur sicheren Abklärung Ihres Gesundheitsstatus notwendig. Dann wird Ihnen beispielsweise Blut abgenommen oder ein EKG geschrieben.

„Patient Journeys visualisieren den Weg des Patienten durch alle Phasen der Behandlung“



Philosophie, Infos, Angebot

Unser TV-Tipp

a.tv Gesundheit – mit Experten der HP-C

Im regionalen Fernsehsender Augsburg TV informieren die Experten der Hessingpark-Clinic regelmäßig zu Krankheitsbildern aus dem Bereich Orthopädie. Ausführlich und allgemein verständlich beantworten die Mediziner Fragen zu deren Ursache, Diagnose und Therapie. Minimal-invasive Verfahren, Endoprothetik, konservative Behandlung, Schmerztherapie und Rheumatologie sind nur einige Beispiele der Sendethemen.

Alle Fachinterviews mit den Spezialisten der HP-C sehen Sie auch auf unseren YouTube-Kanal.

Neue Karriereseite

Potentielle Bewerber erhalten Einblicke in die HP-C Arbeitswelt

Seit August 2021 ist die neue Karrierepage der Hessingpark-Clinic online. Die Seite wurde komplett überarbeitet und wesentlich attraktiver und übersichtlicher gestaltet. Alle Stellenanzeigen sind nun auf einen Blick zu finden. Anhand ausführlicher Jobprofile können Bewerber sich in Ruhe ein Bild von ihrem potenziellen Arbeitsplatz machen. Sie erfahren, was die HP-C als Arbeitgeber auszeichnet und welche Vorteile es gibt. „Für viele Bewerber sind Faktoren wie Betriebsklima, Aufgabenverteilung und persönliche Perspektiven bei der Wahl ihres Arbeitgebers entscheidend“, erläutert Geschäftsführer Philipp Einwang und fügt hinzu: „Die Karriereseite spiegelt unsere Philosophie wider. Wir arbeiten motiviert und effizient im Team zusammen. Jeder kann Verantwortung übernehmen und sich weiterentwickeln.“

„ Es macht Spaß in der HP-C zu arbeiten!“

Hessingpark Insights

Niemand könnte dies authentischer, glaubwürdiger und vor allem sympathischer vermitteln als die HP-C Mitarbeiter selbst. Deshalb kommen auf der Karriereseite Kollegen aus allen Bereichen der HP-C zu Wort. Sie berichten von ihrem Arbeitsalltag und erklären, was die Arbeit an der HP-C für sie besonders macht. Anja Strobl, medizinische Fachangestellte, ist eine von ihnen. Sie sagt „Mit den lieben und netten Kollegen macht mir die Arbeit wirklich Spaß. Das Besondere in der HP-C sind aber die Wertschätzung von Ärzten und Vorgesetzten gleichermaßen sowie die angenehmen Gespräche mit unseren Patienten.“

Die neue Seite punktet übrigens nicht nur mit interessanten Inhalten und Infos. Bewerber profitieren dank des integrierten digitalen Tools Softgarden auch von einer verbesserten Funktionalität. So müssen sie sich beispielsweise nur einmalig registrieren und können dann die hochgeladenen Bewerbungsunterlagen jederzeit abrufen.

Sie interessieren sich für die aktuellen Jobangebote der Hessingpark-Clinic?
Einfach den QR-Code scannen:

Digitale Lesemappe bietet Patienten viele Vorteile

Mit dem digitalen Lesezirkel „sharemagazines“ stellt die Hessingpark-Clinic ihren Patienten über 500 renommierte Zeitungen und Magazine kostenlos zur Verfügung. Das abwechslungsreiche Lesevergnügen kann direkt auf dem eigenen Smartphone oder Tablet genutzt werden. Leser müssen sich nur mit dem kostenlosen WLAN der Clinic verbinden, den QR-Code scannen – fertig.

← Raus aus der Clinic, rein in die Laufschuhe

☞ Sport, Spaß, Spannung

Im Team läuft's einfach besser!

Im HP-C Lauftreff trainieren Mitarbeiter nach Feierabend

Bewegung tut gut. Gerade nach einem anstrengenden Arbeitstag. Seit Sommer 2021 treffen sich sportbegeisterte Kollegen der Hessingpark-Clinic daher regelmäßig nach Feierabend zum gemeinsamen Laufen und Walken. Unter fachmännischer Anleitung trainieren die HPC-ler in 14-tägigem Rhythmus ihre Lauftechnik, Ausdauer und Kondition.

Die Laufstrecke führt durch die idyllischen Wertachauen. Initiiert wurde der neue Lauftreff vom Betriebsrat der Clinic. „Sporteln in der Gruppe sorgt für einen zusätzlichen Motivationskick. Meist sind acht bis fünfzehn Kollegen dabei. Neben Schweiß gibt's immer jede Menge Spaß und danach eine kleine Stärkung", berichtet Betriebsratsmitglied Sabine Paulus, die selbst auch an den sportlichen Treffen teilnimmt.

Ambitionierte HPC-ler nutzten den Lauftreff auch als Vorbereitung für den Augsburger Firmenlauf. Dieser fand auch in diesem Jahr – pandemiebedingt – nur virtuell statt. Trotzdem schnürten am 29. September mehr als 4.000 Hobbyläufer und Nordic-Walker ihre Laufschuhe. Die Laufstrecke wählten die Sportler individuell, vom Urlaubsort bis zum Weg in den Feierabend. Mit dabei: ein bunt gemischtes Team der Hessingpark-Clinic.

Von Physiotherapeut über Pflegekraft bis zum Geschäftsführer waren alle Berufsgruppen vertreten. Startplatz und Laufshirt für die HP-C Mannschaft hatte die Clinic spendiert. Die motivierten HPC-Runner bewältigen bei Sonne, Wind und Regen die 6,3 Kilometer lange Laufstrecke entlang der Wertach. Alle 20 Läufer trotzten tapfer dem „Schietwetter", denn am wichtigsten war für alle das gemeinsame Team-Erlebnis. ▮

„Mit dem Rad zur Arbeit"

Für mehr Fitness und Nachhaltigkeit in die Pedale treten

„Rauf aufs Radl" stiegen vom 15. Juli bis 30. September 2021 viele Mitarbeiter der HP-C. Geschäftsführung und Betriebsrat der HP-C hatten gemeinsam zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit – für mehr Fitness im Alltag" aufgerufen. Ziel der Initiative war es, die Mitarbeiter zu motivieren, öfter mal in die Pedale statt aufs Gas zu treten. Schließlich hat die gesunde Art der Fortbewegung viele Vorteile. Das Strampeln an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, beugt Bewegungsmangel vor und steigert das Wohlbefinden.

„Radfahren hält fit, macht Spaß – und schont dazu noch das Klima", sagt Betriebsratsmitglied Sabine Paulus. So werde immerhin rund ein Kilogramm CO2 weniger produziert, wenn auf einer zwölf Kilometer langen Strecke das Rad dem Auto vorgezogen wird. Zahlreiche Kollegen aus allen Bereichen beteiligten sich an der Aktion und legten in den zehn Wochen insgesamt über 3.000 Kilometer zurück. Jeder Radkilometer wurde erfasst, um am Ende der Aktion die fleißigsten Teilnehmer mit Preisen zu belohnen. ▮

↑ Mit der Rad zur Arbeit ist nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß.

Fotos: HP-C; a.tv

Diagnosen, DRG, Dokumentation

Die stillen Stars des Abrechnungsteams

Ihre Welt sind Daten, Zahlen und Codes

„Das DRG-System ist ein Abrechnungssystem für stationäre Leistungen im Krankenhaus“

↑ Brigitte Hübner *(rechts)* kann sich auf ihr Team verlassen: Helena Vanevski *(links)* und Astrid Hofmann *(mitte)* behalten bei der Abrechnung den Überblick.

Zahlen, Daten und Codes sind die Welt von Astrid Hofmann und Helena Vanevski. Als „stille Stars“ im Patientenmanagement der HP-C erstellt und kontrolliert das Duo alle Abrechnungen für die stationären Patienten. Für die Aufgabe sind – neben einer gewissenhaften und eigenverantwortlichen Arbeitsweise – vor allem fundierte Kenntnisse im „Diagnosis Related Group-System“ *(DRG)* gefragt. Anhand dieses diagnoseorientierten Fallpauschalen-Katalogs muss das Team alle Diagnosen und medizinischen Prozeduren kodieren, um mit den Kostenträgern abzurechnen. Als Basis dient die pflegerische und medizinische Dokumentation in der jeweiligen Patientenakte. Bei der Zuordnung hilft dem Team eine leistungsfähige Datenbank. „Ohne digitale Unterstützung geht es nicht, denn das DRG-System umfasst aktuell circa 13.000 Diagnosen und 30.000 Prozeduren“, erklärt Helena Vanevski.

Bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe kommt dem Team auch die bisherige berufliche Erfahrung im Gesundheitswesen zugute. So hat Helena Vanevski mehrere Jahre als Pflegekraft auf Station gearbeitet.

Astrid Hofmann war im Abrechnungszentrum eines Krankenhauses sowie einer privaten Krankenversicherung tätig. „Schon während meiner Weiterbildung zur DRG-Fachkraft habe ich gemerkt, wie sehr mir das Administrative liegt“, erzählt Astrid Hofmann.

Die Rechnungs-Expertinnen übernehmen auch die gesamte Korrespondenz mit Kostenträgern und Patienten. Und gibt es mal Fragen zur Abrechnung, beweisen die Zahlenprofis am Telefon auch ihr Kommunikationstalent – und sorgen freundlich und verständlich für Aufklärung.

Fotos: © HP-C

Baby:

**22.07.2021*
Sohn Bernhard
Mutter Claudia Sauerlacher
(Aufwachraum)

Runde Geburtstage:

19.02. **Andrea Wagner**
(Ambulanz)
24.02. **Sabrina Luciano**
(Ambulanz)
13.09. **Jasmin Janos**
(Station)

Verlosung Preisrätsel Heft 1/2021

Wir gratulieren den drei Gewinnern aus dem letztmaligen Preisrätsel:

Herr Dr. Gebhardt aus Augsburg

Frau Nußbaumer aus Stadtbergen

Frau Schuhbaur-Rieger aus Münsterhausen

Die richtige Lösung war:
Muskel

3x Funktioneller Rückentest zu gewinnen!

B	R	E	H	A	B	I	L	I	T	A	T	I	O	N
P	V	T	N	A	P	J	G	G	J	Q	I	N	A	Z
K	T	H	E	R	A	P	I	E	E	H	C	E	T	X
L	K	E	G	G	T	Y	O	F	N	L	T	H	K	F
F	W	S	N	J	I	V	J	Z	S	E	E	R	J	Q
D	B	U	B	L	E	X	U	C	D	H	S	N	P	L
H	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	P	U	K	J
X	U	D	F	S	T	J	A	E	R	Z	T	E	N	E
E	F	I	M	V	E	R	L	E	T	Z	U	N	G	G
J	G	A	U	C	N	R	A	Y	A	T	E	W	B	W
R	H	G	S	A	W	T	V	I	U	N	X	T	E	Y
Z	Z	N	K	X	O	F	B	I	N	O	A	S	T	R
P	G	O	E	N	H	G	I	T	C	I	H	C	N	E
Z	R	S	L	M	L	T	O	R	R	E	N	D	C	Q
T	N	E	W	F	Z	U	X	Y	Y	A	L	G	I	G

So geht's:

Die Begriffe in unserem "Buchstabensalat" suchen, die mit der Hessingpark-Clinic in *(lockerer)* Verbindung stehen und die Sie nach der Lektüre von *hessingpark-concret* bestimmt wissen. Die Anzahl der gefundenen Begriffe ergibt die richtige Lösungszahl.

Lösungszahl:

Unter allen Einsendungen verlosen wie drei funktionelle Rückentests, die detailliert Aufschluss über die persönliche Rückenfitness geben. Zur Teilnahme senden Sie die richtige Lösungszahl bitte an:

Hessingpark-Clinic GmbH, Redaktion hessingpark-concret 2/2021, Hessingstr. 17, 86199 Augsburg oder per Mail: redaktion@hessingpark-clinic.de. Einsendeschluss ist der 30. April 2022.

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme ist erst ab 18 Jahren möglich. Mitarbeiter der Hessing Stiftung und sämtlicher Tochterunternehmen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Ziehung findet unter allen richtig eingesendeten Lösungen statt. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich über ihren Gewinn benachrichtigt. Die angegebenen Daten werden ausschließlich für die Verlosung der Gewinne genutzt, nicht für Marketingzwecke verwendet und anschließend gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Der Gewinnspielteilnehmer erklärt sich ausdrücklich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten zum angegebenen Zweck verarbeitet werden dürfen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

hessingpark
CLINIC

... eine Clinic, die ihre Patienten als Gäste empfängt.

→ Anschrift:
Hessingpark-Clinic GmbH
Hessingstraße 17
(Parkplatz Wellenburger Str. 18)
86199 Augsburg

Zentrum für konservative und operative Orthopädie

Fachbereiche:
Fuß und Sprunggelenk
Hand und Ellenbogen
Hüftgelenk
Kniegelenk
Schultergelenk
Wirbelsäule

Anästhesie und Schmerztherapie
Kernspintomographie
Rheumatologie
Therapie und Training

→ Sprechzeiten:
Montag – Freitag
und nach Vereinbarung

Telefon:	0821 9099000
Fax:	0821 9099001
E-Mail:	contact@hessingpark-clinic.de
Internet:	www.hessingpark-clinic.de

Die Informationen in **hessingpark-concret** ersetzen nicht die Betreuung, Beratung und Versorgung durch Ärzte, Krankenhäuser, Apotheker und andere Leistungserbringer. Alle Informationen sind unverbindlich und für Patienten gedacht, die allgemeine medizinische und gesundheitliche Fragen haben. Die Informationen der Experten basieren auf deren aktuellem Wissensstand. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechtzeitigkeit der Antworten und Informationen wird jede Haftung ausgeschlossen.

Die Hessingpark-Clinic bietet ihre Leistungen außerhalb eines Versorgungsvertrages mit den gesetzlichen Krankenversicherungen an. Diese übernehmen daher in der Regel keine Kosten für eine Behandlung in der Hessingpark-Clinic. Fragen zur Kostenübernahme sollten bereits im Vorfeld einer Behandlung mit der jeweiligen Versicherung geklärt werden.